文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

目　　录

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

第一章　密宗气功源流

一、释迦牟尼雪山悟道

释迦牟尼是历史上真正存在过的宗教人物，他创立佛教是印度古代史上的重要事件。释迦牟尼出生于古印度迦毗罗卫国（为释迦族居住的小城，位于喜马拉雅山脚下，现今尼泊尔南部提罗拉科特附近）。成道后被尊称为释迦牟尼佛，意为“释迦族的圣人”、“觉悟者”、“知者”；民间的俗称是“佛爷”。释迦佛又有一个流行称呼叫“如来佛”，如来的意思是从如实（绝对真理）之道而来或开示真理的人。

释迦牟尼的父亲是迦毗罗卫的国王，译净饭王，母是天臂城善城王的女儿，人称“摩耶夫人。”根据当时的风俗，摩耶夫人怀胎临产之前应回到娘家分娩，途经蓝毗尼花园的时候，在一棵沙罗树下生下了释迦牟尼。佛教传说，释迦牟尼降生前，出现了八种祥瑞之相，其中之一是池沼中突然长满大如车盖的莲花。八瑞相过后，繁花盛开，四方无霞。释迦牟尼的生年，约为公元前565年，死于公元前486年，大体与春秋战国时期的孔子同代，而比孔子早逝 7 年。

释迦牟尼从小受到净饭王的喜爱，按照传统的婆罗门教的规定和刹帝利种姓的传统习俗，他从小学习当时教养王族应具备的一切学问和技艺（即五明），16岁时，娶表妹耶输陀罗为妃，生下儿子罗睺罗。

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

释迦的贵族生活是优越舒适的，他的父亲净饭王也对他寄予厚望，希望他能继承王位成为统一天下的“转轮王”。但是释迦牟尼却在29岁出家修行，究其原因，有社会的也有个人的，释迦所处的时代正是古印度各国互相讨伐，并吞，阶级和氏族矛盾十分尖锐之时，他所居的释迦族，受到邻国强权的威胁，朝不保夕。他已预感到难免覆灭的结局，因而认为世间“无常”；另外，他又目睹人自有生以后，接踵而来的老、病、死的情景，想到以后自己亦摆脱不了同样的命运，从而产生了人生难脱苦难的烦恼，而当时婆罗门教的思想和行事，又不能使他在精神上获得解脱。因此释迦终于舍弃王位，出家修行。

释迦牟尼出家后，他先到跋伽仙人的苦行林。那里有很多修行者。他们以种种苦行折磨肉体，以求得精神的解脱，释迦牟尼不满意这种做法，滞留一宿便离去。他的父亲听到他出家的消息甚为悲伤，经派人劝说无效，便在亲族中选派了阿若憍陈如、阿说示等五人伴随他。

以后，释迦牟尼南渡恒河，到摩揭陀国的首都王舍城，国王频婆沙罗会见了他。尔后，他寻访隐栖于王舍城附近山林的数论派信奉者阿逻逻·迦罗摩和郁罗迦·罗摩子，修习禅定。然而他们的教义，在释迦看来，仍然不是真正的人生解脱之道。于是他又来到迦阇山苦行林，在尼连禅河边静坐思维，实行苦行。经过6年，仍没有获得所期望的结果，他决定放弃绝食和苦行。随后他来到菩提伽耶一棵毕钵罗树下（简称菩提树），结跏趺坐，静思冥索，最后终于豁然开朗，悟出了宇宙、人生的真谛，悟道成佛，时年35岁。

释迦牟尼成佛以后，形成了自己独特的观察和分析事物的观念。为了使他的思想被他人所理解和接受，他开始了长达45年的广泛的传教活动。其传教内容主要是：四谛、十二因缘、

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

三十七菩提分、八正道、五蕴、四禅和三明等教说，最后终于在婆罗门教和各种沙门学派之外，创造了独立的原始佛教团体（僧伽）和寺院制度，使佛教传播的范围不断扩大，在社会上的影响也越来越大。

在80高龄时，释迦牟尼在拘尸那迦城郊一片婆罗林山涅槃，一颗伟大的心脏停止了跳动。释迦入灭后，遗体火化，佛舍利（遗骨）分给各国使者，建塔供养。

二、佛教定学、密宗与中国儒、道、医、民间的关系

密宗气功是我国历史悠久、奇人辈出的气功学派，至今仍然在祖国大地繁衍、发展，大显身手，而密宗气功与佛教定学有十分密切的关系，因此，比较佛教定学及密宗与中国儒、道、医、民间有何联系，或许对有志于探索气功奥妙的人能有所裨益。

佛教定学传入中国后，在与道、儒、医等诸家学说及炼养功夫的相互影响中发展，形成了中国化的佛教定学。佛教定学作为一种外来文化刺激、推动了道、儒等诸家学说及炼养功夫的发展。佛教定学理论及禅法，被道、儒等诸家不同程度地吸收融摄，而佛教定学也从道、儒、医等诸家中不同程度地吸收了一些养料。

在中华传统诸家中，受佛教定学影响最深的是道教。道教素有兼容并蓄，包纳诸家的文化传统，其本有的教旨、教理及修炼方法，又多与佛教相通者，从佛道教并盛于世的南北朝起，道教一直不断地吸收佛教学说尤其是禅定之学。佛教定学对道教修炼功夫的影响，主要在于修性观心之道。如唐代名道

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

士马承祯《坐忘论》所述“坐忘”静功的修法，就有所取于天台宗止观。晚唐以来道教内丹派最有影响的祖师吕洞宾，据《佛祖通载》等记述，即曾参黄龙禅师晦机，为人折服，从此创性命、道禅双修，成为此后道教内丹派在炼养方面的基本路线。钟吕内丹派南宗祖师张伯端，从内丹入禅，主张从修炼精气（命）入手，以了解禅宗所说究竟空寂之本源为归宿。其名著《悟真篇》，内篇述内丹，外篇为《禅宗诗偈》。北宋创始者王重阳，首次提出“识心见性”的观点，其说颇似禅宗。明末全真道士伍守阳撰《仙佛合宗语录》，汇通佛道二家功夫，以佛家四禅定来解释内丹修炼的过程，佛教修禅常用的结跏趺坐式，及一些咒语、手印，也被道教所采用，如《道藏辑要·张三丰全书》中就有佛教准提咒修法，《性命圭旨》以观诵观音六字真言，为令五气归元之一途。

道教的炼养功夫，对佛教也有所影响，如天台宗创始者智顗的《摩诃止观》中，就用了本出道教的“六字气”等为治病之法。北宋道教金丹派南宗三祖薛道光，从禅师归向道教，清初柳华阳，以禅师身份宣传道教内丹术，门下有僧了然等从学内丹，说明宋元之后，佛教僧尼中不乏修炼道教内丹者。

就佛教定学与儒教的关系来说，先秦儒家思孟派本有“三元”、“心斋”等静坐修养功夫，后来长期与佛教分离，使儒门中无气功而言，但从晚唐起，儒门人士在佛、道二教的刺激推动下，从复兴先秦儒学的立场，大量融摄佛、道二家之学，形成了带有浓厚释道气味的新儒学——宋明理学、心学。佛、道二家中，要数禅宗对新儒学影响最大。宋代理学奠基者周敦颐，学禅于当时著名僧师常总及僧寿涯、佛印。明儒罗钦顺《困知记》卷二说：“两程子（程颐、程颢）、张子（张载）、朱子（朱熹）早岁皆尝学禅。”罗钦顺自己亦参禅多年。二程门下

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

张绎、尹和清、杨龟山、游定夫、谢上蔡等皆从儒入禅、理学家们不仅吸收禅宗的哲学思想，而且效仿其打坐功夫。如《二程语录》说程颐常“瞑目而坐”，程颢常“坐如泥塑人”，并教人说：“患其纷乱则须入禅坐定”，“每见人静坐，便叹其善学”。王守仁亦效禅师，端坐“格物”。理学家虽对佛教多所吸收，但出于伦理观、哲学观上的分歧，对释道二教多“阳排阴附”。

佛教定学也受儒学影响，禅宗之大谈“自性”，与儒学不无关系。曹洞宗用易卦来表示其“五位君臣”，宋元以来，佛教著述中在心性问题上往往融会儒学。

流传于民间的诸家气功，多吸收佛、道二教功夫，一般都混融佛、道。由佛教僧尼所创的少林武功，受禅定的影响，把禅融入武术，如其基本功站桩及“性功罗汉拳”等，讲究“意之所到，气必随之。”少林武功长期以来被推许为天下武林之冠，对诸家武功影响甚深。明清以来，诸家武功都受其影响，强调“内炼一口气，外炼筋骨皮”。医家气功，因理论、宗旨之相近，多受道教影响，但也可以找到佛家定学影响之迹。

就医学来说，藏医的有关理论及治疗方法受密宗影响很深。显然，藏医的理论体系决不是《内经》、《伤寒》、《温病》等古典医籍所建立的理论体系。如《十六品》这一秘典，既属于密宗大圆满功法的范畴，又涉及性学、优生学、种子、闭孕、先后天特异功能、方剂及解毒方，可见密宗与藏医有密不可分的联系。

而中国民间采用咒语治疗疾病（即医用咒的运用），过去被视为封建迷信，其实这种治疗方法在历代中国民间，即使在现在亦可见到，并非鲜为人知。一般是用咒语加观想，或用持咒所加持的药物、水乳之类，显然，这是密宗功法在民间的实际运用。

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

民间气功、方术、中医，对佛教定学也有影响，如智顗《摩诃止观》采用中医脏腑五行说，运用于禅定治病，还以民间流行的捶打伤处止痛，咒语治病等为治禅病的一种方法。佛家少林武功、少林气功，更是博采道教、民间及他派武功，气功之长。宋元以来，一些文化水平较低的佛教僧尼，练民间气功者颇多。另一些还俗僧尼则把佛家功夫带入家族，在脱离了宗教信仰约束的情况下，吸收道教、民间气功而自由发展，形成了一类民间自称为“佛家功夫”，而实际上已非佛家正宗的气功。这类气功与佛家或不无渊源关系，但实际上已自成一家。

三、气功热与密宗热的兴起

从本世纪80年代至今，全国练气功者已达几千万人以上，并波及海外。中国的气功热使千百万人通过传统的锻炼方法，祛疾治病，强健身心，并实用于医疗、体育、音乐、书法、军事锻炼、教育等社会生活中，更重要的是，气功对于科学哲学领域的巨大冲击、推动。气功修炼的切身体会和实际效验，特异功能的神奇事实，促使人们深思身心、心物的关系，重新认识、发掘东方文明的宝藏，探索新的思想方法和科学体系。科学界的有识之士，雄心勃勃地把气功、特异功能研究作为科学革命的突破口，从物理、生物化学、心理学、医学、量子力学、系统论、信息论、控制论等多角度，力图解释气功、特异功能现象、争取在21世纪的人体科学领域中占据领先地位。物理学家钱学森称气功为“当代最高的技术”，主张建立“唯象气功学”等等。中国气功科学研究会理事长张震寰号召通过气功研究，促进辩证唯物主义的发展。气功科学的研究，给中国科学界、思想界带来了一股清新的朝气。

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

"气功"一语，最近才在中医治疗中成为常见的术语。其原指调制呼吸之气的"服气"一类炼养功夫，即吐纳导引之类。近代以来，"气功"作为一种炼气功夫，流传于武术、医药界。炼气之"气"按道教观点，非但指呼吸之气，更重要的是指作为生命动能及万物始源的"元气"。在现代气功热中，随着人们对气功的认识不断深化，"气功"所涵括的范围，实际上十分广泛，从练功中有调息及内气效应的角度看，"气功"可以把佛、道、儒诸家的修炼功夫及印度瑜伽等都包括在内。近几年来，气功界对气功的认识逐渐统一到以控制心意为主导上来。

气功热也打开了一扇使人们重新认识佛学的窗口，吸引人们去欣赏佛教的家珍——佛家密宗功法。由于密宗气功的发掘和流行，使过去传统气功由单一的身体锻炼发展到身心并炼、性命双修，这无疑是开辟了气功事业的新天地。目前不少气功爱好者，气功师和科研人员正在"龙宫探宝"，其中以藏传密宗功法最受气功界重视。1988年2月，中国气功科学研究会所属藏密气功研究会在北京成立，标志着佛家功法的密宗进入科学园地。

由于密宗功法主要是论述高深定境与上乘功法，其历史悠久、体系庞大、理论精深，对高水平的气功师和气功人体研究者来说，尤具参考价值。气功练到一定程度，百尺竿头更进一步依何法则？密宗功法早有四禅八定，九次第定等逐级升进之说，虽说此解答亦非绝对正确，但其间有值得学习、探究的地方，这是毫无疑问的。

四、密宗与大小乘佛教的关系

就佛教的发展来说，大致经过了小乘盛行期、大乘盛行

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

期、密乘盛行期三个阶段。定学发展也与这三个阶段相应，从小乘佛教禅法发展到大乘佛教禅法，从大乘佛教禅法发展到密乘瑜伽。

第一阶段小乘佛教盛行期(从公元前5世纪到公元1世纪)，佛教定学基本上墨守释迦牟尼的遗训，受他派之学影响不大。释迦逝世百年之后，佛教虽分为20个左右的部派，各派在有关教义与戒律的某些问题上存在分歧，但在禅定方面无多差异，佛教称这一时期为“正法”阶段，精勤实修者很多，不断有人深入禅定，乃至证得阿罗汉的果位。

第二阶段大乘佛教盛行期（公元1世纪到7世纪），佛教教义有了革命性的进展，出现了马鸣、龙树、无著、世亲、陈那等所谓的“法门龙象”，他们受当时正在复兴的婆罗门教哲学的刺激，适应时代思潮，把佛教教义进一步深化。佛教定学在这一阶段亦有长足的进展，除继承发扬小乘佛教禅法外，还出现了多种大乘禅法，禅定的理论建立在更为精致的哲学基础之上。这一时期高度成熟化的佛教定学，对印度婆罗门教及其他诸家的瑜伽都有深刻影响。

第三阶段密乘盛行期（公元7世纪至13世纪），印度婆罗门教复兴，婆罗门教诸派渐趋融合，印度教因适应印度传统的民间信仰及维持种姓制度的需要，盛行于世，对已呈衰落之势的佛教形成强大压力，促使佛教进一步吸收、融合，改造印度教，尤其吸收、改造印度教的密宗，形成佛教密乘（又称金刚乘、果乘、真言乘）。佛家密乘亦随印度教瑜伽的发展，从一般的真言密法发展到重修气、脉、明点及男女双修的无上瑜伽“时轮乘”。从瑜伽和气功学的角度来看，无上瑜伽在理论、方法上都最为发达，可谓佛教定学高度发展的产物。

密宗从大乘佛教分化出来，更注重修习生理。密宗就其在

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

汉地的历史来说，通常分为前后二期。西藏地区所传密宗，在前弘期也只有事行两部。因此，可以说前期的密宗无论是汉土或藏地所传，除了仪轨复杂、事相繁重以外，大体上和显教的止观或禅修相似（所谓显教即密宗以外的佛教宗派，对“密”言“显”。因为它没有秘密的传授或难以理解的真相，所以称之为显）。

但到了后来，密宗逐渐注重身体的锻炼。显密两宗的不同点在于：显教单从思想上或心理上消除偏执与烦恼，密宗后期则认为心理或思想同生理是不能截然分开的，单从思想或心理上去断除偏执或烦恼，有时固然可以发生良好的作用，但并不是绝对有效的，因为思想或心理要受生理的限制，如果忽略了生理的作用，可能会减低修持的效果。所以，密宗主张修习生理。

金刚乘密宗功法大略可分为早期所传行的前（下）三部瑜伽与后期流行的无上部瑜伽两大类。

五、密宗瑜伽功法渊源

密宗，或称瑜伽密教，是中国佛教的一个宗派。由于此宗依理视观行，修习三密瑜伽（相应）而获得成就，故名密宗。印度最后一个时期的佛教中密教流行，密教在教理上以大乘中观派和瑜伽行派的思想为其理论依据，在实践上则以高度组织化了的咒术、礼仪，本尊信仰崇拜为其特征，宣传口诵真言咒语（语密）、手结契印（手或身体姿势即身密）和心作观想（意密），三密相印即身成佛。

密宗传入中国及其流传演变的过程，可分为三个时期：

初期即印度古密教传入时期。咒经之译始于三国时代，但

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

当时佛教在中国流行不广，此项咒经中所传的咒法简单，也未为时人所注意。至东晋时。竺佛图澄以咒术在北地盛行佛事，为后赵统治者石勒所崇信。此后，印度僧人阿地瞿多并在长安建立陀罗尼普集会坛，传授灌顶。此外，弘传大乘兼及密咒的僧人，尚有智通、玄奘等人，但在中国弘化纯粹密教乃至蔚然建立宗派的始于金刚智、善无畏等传入的瑜伽密教。

第二期是印度纯粹的瑜伽密教传入，也就是中国密教正式建立时期。此期开始于善无畏，他在唐开元四年(716) 从中印度携赍梵本，经西域来到长安弘化，他原从那烂陀寺密教耆德达摩掬多传授瑜伽三密总持法门，来唐京后，玄宗礼为国师，设置内道场，尊为灌顶大阿阇梨，皇族宁王、薛王等都从他灌顶受法。

在善无畏来唐后四年，即开元八年(720)，南印度密教高僧金刚智也携同他的弟子不空，经南海广州抵洛阳，大弘密法。至唐京后也被礼为国师，初居慈恩寺，又移大荐福寺，并随唐帝经返东西二京，盛弘密部，建曼荼罗灌顶道场。其所传以金刚界密法为主，沙门一行等并从他学法。由于善无畏、金刚智的弘传，当时两京知名的缁素相从灌顶问学者甚众，更加以金刚智的弟子不空的盛行弘布，遂形成了中国佛教中以修持密法为主的一个宗派——密宗。不空历经玄宗、肃宗、代宗三朝，中经安禄山的变乱，不空前后在长安、洛阳、武威等地译出《金刚顶瑜伽真实大教王经》等11部143卷，对于中国密教的建立有所贡献。晚年命弟子含光等于五台山建金阁寺，依经轨构置殿堂及诸尊象，以为密宗专修道场，并令印度那烂寺僧纯陀督工。他的弟子中特出者，有金阁寺含光，青龙寺慧果，而以慧果承其法脉。

慧果，俗姓马。9岁随不空的弟子昙贞受学，后依不空入

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

坛灌顶，他一生弘传密法，教化甚广。永贞元年在青龙寺圆寂，时年六十。

慧果的门下，外国学僧有日本僧人空海，于贞元二十年(804)赍国书来唐京从慧果受两部大法及诸尊瑜伽等，后归日本，开始弘传瑜伽密教，成为日本真言宗初祖。本国学僧中，以义操一系传通较盛，义操下传义真、法全等，法全又各传法于日僧园仁、园珍等，由是瑜伽密教盛传于日本，汉地密宗教法则因会昌法难和五代变乱而渐至绝响。

第三期为印度晚期密教输入时期，在汉地北宋初期，中印度沙门法天、天息灾等各赍梵筴先后来到中国，受太宗召见赐紫，并于太平兴国7年设译经院，令各宣译，其间译出许多密教典籍，而尤以印度波罗王朝所传的乐空不二的称谓无上瑜伽密法占其主要部分，它和中国的伦理思想颇相抵触，因此此类译典内容多被修改失去原样，有些密经被限制翻译、流行，印度后期的金刚乘密教终未为汉地佛教徒所接受，但在我国西藏地区，由于与印度次大陆接壤之故，于前弘期中即从印度输入了一般的密教，至后弘期中则更输入金刚乘密教，并获得广泛流行。

西藏佛教前弘期。7世纪西藏松赞干布王时，最初输入的佛教中，即传有《阎曼德迦法》等密部经典。其后8世纪间，由印度请得密教僧人寂护和莲花生到藏弘法，在拉萨郊外建立密教的根本道场桑耶寺、莲花寺的弟子25人并在西藏布教，使密教在藏卫各地传通。

其后藏地佛教一度遭到破坏，嗣即转入后弘期阶段。10世纪间，曾为阿里地区的统治者的智光，力谋复兴佛教，曾选派沙门宝贤等赴印学习，并迎请印度僧人来藏，使密教在藏地盛行弘通。而中印度（今孟加拉国）超岩寺僧人阿底峡，于11世

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

纪间进入西藏，宣扬显密观行具备的教法，使密乘得以相应发展，他的弟子仲敦巴更续其法灯，奉四尊（释迦、观音、救度母、不动明王）法，分别四密（事、行、瑜伽、无上瑜伽）次第，而以上乐、集密为最胜，奠定了西藏无上瑜伽部弘通的基础。并首开西藏佛教的迦当一派。此外，又有宁玛、隆迦、迦举、格鲁等许多教派。也就是红、黄、白、黑四大教派。

至14世纪间，宗喀巴依迦当派的教法，弘化甚盛。他的弟子继续弘传，称嘎登派，又名格鲁派，或称黄教，下传达赖、班禅两系，为现今藏地盛行的一大教派。

以上各派的密乘修习，几乎全以无上瑜伽部各种教授为主要，这是西藏后弘期密教的特色。

关于汉地相传的密宗教义，在观诸法空，无相理的基础上，结合着三密、四曼、本尊瑜伽等事修，实行"当相是道，即事而真"的观行方便，以期现证悉地(成就）乃至成佛为宗旨。

汉地密宗有金刚界、胎藏界两部。

藏密在元明清三代传入内地，其范围仅限于宫廷，至近六十多年来，康藏大德络绎不绝来内地，藏密在民间得到较广的流传。港台学者把藏密传入分为由浅到深的三个阶段，举出了多杰觉拔（格鲁巴）、诺那、贡噶等三个代表性人物。他们在内地对密教的传播起了很大的作用。

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

第二章　密宗摄心播种

一、密宗气学摄心原理

（一）戒定慧　信愿行

1．　戒学：指戒律，即防止行为、语言、思想三方面的过失。是练功者修身养性的规范，人的日常活动、不离身行、语言、思维，这三种活动形式，可善可恶。所以练功者对戒律要同对国法一样。简单地说，符合当代社会道德及法律观念的就是戒，违背它就是破戒。

另外，密乘功法提出的戒还有一点内容，即除去世俗那种对个人私欲过于追求的思想。在现实生活中，一个人不可能不追求一些个人的利益，但关键在于这种欲望不能超越现实社会中个人基础的那个量。否则，个人的欲望就成了一个无底洞，随之而来的是无尽的烦恼。心有杂念，心绪烦乱，练功就不易入定，亦不易出成效，这是显而易见的（佛教有五戒、八戒、密乘十四戒）。

2．　禅定：即摈除杂念，专心致志，以发真智。定是对思维的修炼，它是练功的基础。只有心境安定，才能进入功法中的各种境界。其实不但练功须如此，即使实际生活中的一切，如果没有持恒的定力，亦不会成功。定力是由修养得来的，古来所有功在天下，名垂万世者，未有不致力于修养。如诸葛武

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

候，一生功业，皆成就于宁静致远于四方。所谓宁静，就由修养得来的定，致远即由宁静得来的慧。

3. 慧学：即智慧、觉悟之意。通过定心练功达有为之事相为之智，达无为之至理为之慧，即明心见性。但这种智慧，并非一般所说的聪明，而是由定力证得的大智慧。

三学中的慧最重要，戒和定都是获得智的手段。

密宗气功的入门方法，要从"信、愿、行"入手。信者，即相信气功不但可以强身健体，开发智慧，解脱忧烦，而且一定能净化社会，造福人类和社会。愿者，即誓愿。愿有大小愿之分，例如说希望能通过练功治好疾病，强壮身体，此为小愿；发愿练气功不为个人练，不修旁门邪道；通过气功解除天下病人的疾苦，不求别人酬报，不求赐福，树立忘我利他的思想，此为较大的愿。行，指实际行动，即单相发愿还不够，而必须信、愿结合，言行一致，这样就会有功到自然成的一天。例如：我们既相信练气功是好事，就要坚持不懈地练下去，不能凭一时冲动和兴趣用事。

我们将戒定慧三学这些佛学基础知识应用到气功上来，是因为密宗气功本来就是佛家功法，同佛学有千丝万缕的联系，并非推崇佛学，而是希望大家从佛学的修行方法中，吸取那些能够祛病健身，延年益寿和开发人体特异功能的有价值的精华所在。对佛学之使人开悟，从而触证生命奥秘之本的禅定修持法作一初步认识，希翼同道能从中得到启示。

（二）四谛八正道

谛，意谓真理或实在。四谛包括：

①苦谛。苦是受逼迫苦恼之意，有三苦、八苦的不同。三苦，一为苦苦，指正在受痛苦的苦恼。二为坏苦，是享受快乐结束

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

时的苦恼；三为行苦，谓不苦不乐时，为无常变化的自然规律所支配的苦恼，包括生、老、病、死在内。八苦即生苦、老苦、病苦、死苦，求不得苦，怨憎恨苦、爱别离苦、五阴盛苦。佛教认为：三苦、八苦有的是社会原因造成的，有的是自然原因造成的。

②集谛。集是积聚感召之意，集谛就是探求苦的根源。由于一切众生自心的“无明”，执着于贪欲愚痴，而导致错误的行为，各种苦恼便随之而来，以致苦头无尽。

③灭谛。为息灭，灭尽之意，灭尽三界内之烦恼业因及生死果报，称为灭。打个比方说，练功中排除杂念就是“灭”。灭谛又称了脱生死，从此不再受三界内的生死烦恼，进入无上气功状态，达到涅槃寂灭境界。

④道谛。道为通达道路之意。即导向灭除痛苦、证得涅槃的正道。这种道路是达到气功最高境界和最终目的，证悟宇宙、人生、真理的方法和手段。其具体内容乃是“八正道”，“八正道”是释迦牟尼佛初转法轮时，在鹿野苑向憍陈如等五个弟子传授的。

八正道：亦称八支正道、八支圣道或八圣道。意即达到佛教最高理想境界（涅槃）的八种方法和途径。释迦牟尼成道后，以他的般若智慧之光观察宇宙，认识到“八正道”乃是事物本性的结果，是唯一彻悟的道路，也可以说是宇宙的不朽法宝。释迦牟尼不赞同苦行主义的自我摧残，认为单纯的禁欲是无价值的，也反对沉迷贪欲寻欢作乐的纵欲主义，认为这种生活是低级的。他亦不要人们信奉天神、祈祷和祭祀，他象医生一样，对症下药，给人类提供了一条不苦不乐的“中道”。八正道之内容有：

①正见。即正确的见解，亦即坚持佛学四谛的真理；

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

②正思维。又称正志，即根据四谛的真理进行思维分别；

③正语。即说话符合佛陀的教导，不说妄语、绮语、恶口、两舌等违背佛陀教导的话；

④正业。即正确的行为，一切行为都要符合佛陀的教导，不作杀生、偷盗、邪淫等恶行；

⑤正命。过符合佛陀教导的生活；

⑥正方便。又称正精进，即毫不懈怠地修行佛法，以达到涅槃的理想境界；

⑦正念。念念不忘四谛真理；

⑧正定。即专心致志地修习禅定于内心静观四谛真理，以进入清净无漏的境界。

八正道中最根本的一道是正见，即坚定不移地信奉佛教的教义，佛教也和其他宗教一样认为只有自己的教义才是真理，其他宗教及各派哲学都是邪见。因而把正见看作最重要的一道。而其余七道都是在正见的基础上进行精进不懈的修行。

八正道也是针对婆罗门教和嗜那教的苦行主义和"六师"中一些派别的享乐主义而提出的。佛陀提倡不苦不乐的中道，因之在原始佛教也把八正道称为中道。原始佛教对这种不苦不乐的修行十分重视，列为四谛之一"道谛"的具体内容。对于八正道的详细解释有安世高译的《佛说八正道经》、《增一阿含经》等。

（三）宗喀巴大师菩提道次第总颂

纳摩第二法王无上悲智雪山善巧贤慧普闻文殊应化根本大师宗喀巴（恭敬顶礼）。

具德根本无上大宝师　安住于我顶尖莲月轮
大恩难得门中随摄引　身口意三悉地使我成

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

接引无比教王薄伽梵　补处菩萨至极不败尊
如来授记圣者无著师　佛佛子三恭敬作白启
无比善说灭诸戏论主　普摄众智胜者妙吉祥
观甚深义至圣龙树师　妙说顶严三尊作白启
能成众德之体具恩师　如理依止道之初步正
善观察已恒时奋殷勤　作大恭敬依止求加持
偶一获此圆满有暇身　最极难得大事了知竟
日夜恒时决择心坚固　生起相继不绝求加持
身命动摇犹如水中泡　迅急灭坏必死应思维
死已如影随形黑白业　引起后果决定获不异
如是知已一切诸恶业　细而又细亦复令断离
众善资粮究竟能修成　恒常具足殷勤求加持
受用无厌一切众苦门　世间满足深险罪业坑
坚意远离解脱安乐永　义乐广大生起求加持
即此清净出离慧引起　正知正见大大不放逸
圣教根本别别解脱戒　坚持修行能作求加持
如我沦落生死固如是　一切众生陷溺亦如之
见已解脱诸趣担负荷　发起菩提胜心求加持
仅唯发心不受菩萨戒　或受不修亦难成菩提
能善观已佛子三聚戒　起大精进受学求加持
心趋倒境动摇能作止　且于正义如理起寻思
由是引发止观双运道　速急相续生起求加持
共同道熟密器成就已　一切乘中最胜金刚乘
堪能士夫契入正习修　决定稳速入道求加持
此时二种悉地成就体　宣说清净誓言三昧耶
无谄诳心决定获得已　誓于生命守护求加持
此后密部心要二次第　凡诸精要观行务精勤

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

胜义瑜伽四次不动摇　准如师教修行求加持
如此妙道依止善知识　如理修行善友能常依
一切内外魔障中断类　随之消失清净求加持
出生万善恩师永不离　诸法资财受用悉具备
地道一切功德圆满已　持金刚位唯愿稳速登

（四）三密相应

三密相应，是密宗诸部瑜伽本尊法修习的宗要。三密，指本尊自内证的身心意活动，在众生看来，深奥玄妙，不可思议，故谓之密。三密分有相、无相两种。有相三密中的身密指本尊的身相、手印、所指器械标志等；语密指本尊的"真言"；意密，指本尊"净菩提心"。无相三密，指本尊及众生的一切身、口、意的活动，实际上却都从同一个平等真实的"净菩提心"中流出，无一非"净菩提心"的妙用。所谓"净菩提心"即相当于禅宗所说的"真心"、"自性"。另外唐密还以"胎藏部"的三部本尊配三密：佛部表身密，莲花部表语密，金刚部表意密。

密宗行者修有相瑜伽时，按本尊的姿势而坐，结本尊的手印，口诵本尊的真言，意观本尊亦即自己的净菩提心。如此观修，自己的身、口、意三业（活动）便与本尊的身、口、意三密相应，契合无间，当下就与本尊无别，能得到本尊的护念加持，引本尊所修的智慧入于自身中。据称如此观修，持续不断，自力、他（本尊）力，自性本具的不可思议的潜在能量相结合，能使自心本具的与本尊相同的智慧速疾显现，所谓"三密加持速疾显"，从而得以"即身成佛"——不离此父母所生肉身，现世成佛。日本空海《秘密即身术》说："以手作印契，为如来之事业时，自身本有之佛部诸尊，以身业为门，速疾开显；口诵真言时，自身本有之莲花部诸尊，以口业为门，速疾开显，又

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

以意观满月轮时，自身本有之金刚部诸尊、速疾开显”。

若修无相瑜伽，则观一切众生皆是本尊，一切音声皆是真言，一切举动皆是身密，一切处所皆是净土。总之，观众生与自己的身口意都是从净菩提心流出，与本尊的三密本来无二，本来相应。

二、密宗基础知识

（一）灌顶、开顶是怎么回事

灌顶，本来是古印度国王继位时的一种仪式，设立坛场，予以严饰，以四大海的水贮于瓶中，灌注于诏继王位者的头顶，祝其受命为王，谓之灌顶。大乘佛经中常说菩萨修达第九地时，十方诸佛为其灌顶，以手摩顶，视其“入诸佛界”，但并未形成一种现实的礼仪。发展至密宗，则把灌顶礼仪化，作为受学密法必先举行的仪式。四部密法皆强调未入坛灌顶者，不得听闻、受学密法、翻阅密宗典籍，否则有“盗法”之罪，即使依法修习也不能成就。

四部密法的灌顶，总的来说分结缘灌顶、传法灌顶二类。结缘灌顶是对一般初入密宗之门者所授，仪式简单，至多传一咒一印，受此灌顶后可学修密法。传法灌顶是对学修密法有相当基础的人所授，仪式较为复杂，一般传以修持方法，受此灌顶，经上师允许者，可以为他人灌顶、传法。此外，传法灌顶加上为消灾免祸而授的除难或消灾灌顶，为增福所设的增益或求果灌顶，为学法而设的成就或受明灌顶，则有四、五种之说。

由于密宗灌顶的坛场布置庄严，再加上有的金刚上师长期

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

修持气功有素，虔诚的受灌者往往有如接受气功外气治疗时的感受，乃至进入某种定境。如《密宗道次第论》所说："由水及冠等各各仪轨灌顶之时，若是利根，能引生长乐。"密宗修持者在修行过程中，往往多次请上师灌顶加持，尤以后三级灌顶，皆对修炼有素者所授所含气功"外力激发"的成分更多。

开顶：小乘、大乘佛教，皆说人死时神从某处而出，只有从顶门上出去，才是了脱生死的标志，有"顶圣眼天生"之说，无上瑜伽认为人的顶门在儿童期过后即被严实封闭，顶轮处脉结缠缚，成为自主生死的生理障碍。因而通过特定的修炼方法，用气、意念打通顶门通路，俗称"开顶"。

开顶的自我修习法，藏文称"颇哇"，译"迁识法"，乃由观想、诵咒、瓶息相结合，练习钩提心间明点上冲顶门。据称修习成就而开顶的标志，是顶骨松动，发软，周围常发肿，流黄水，凹缝处可插入一寸左右的"吉祥草"茎。开顶之后，要以观念封闭顶门，否则易漏气，并有"随时往生"的可能。

密宗信徒多信仰有加持功能的上师，在灌顶时能以意念或气为徒弟开顶，参加灌顶者往往怀有开顶的愿望。

密宗开顶，只是为解决自主生死的问题，据称一旦开顶，就可能随时以意念钩提神识离开身体，往生净土，"来去自如"，这自属宗教范围内的事。但开顶的练习所引起的生理变化，却是气功学、人体科学应予研究的新课题。

（二）信息码的作用及其与声波的关系

信息二字是近年气功界从现代科技领域引起的热门词。诸如：信息导引、信息传感、宇宙信息、信息处理、信息水、残留信息、上师信息、信息接受能力等。

信息码：通常是指古老而又神秘的咒语，如：阿阿夏萨麻

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

哈、嗡麻呢叭咪吽、南无阿弥陀佛等。

信息的神秘性，一是领悟困难，因而藏密气功有“先证果、后证因”之说，二是艰涩难读。看起来是某个字，念起来却不是这个音；三是它是气功高层次修炼中有不容忽视的奇妙作用。大凡人都有好奇心，越是神秘莫测的学问，越是想方设法学习、探索和钻研，且都以捷足先登、抢先破译为快。目前气功界流行的人体生命数字信息码，实际上是古老而又神秘的咒语的接受与翻新。这些信息码的正确运用，通过社会实践确有意想不到的作用，因而被人们愉快地接受，人体生命信息码，比起古咒语有易念、易记、选择性强等优点。其主要作用如下：

（1）信息码对练功者有组场、导引、通气疏经、助功、增强气感反映的作用。

（2）在练功中选用不同的信息码，会有不同的效应。如人体数字信息码 3 — 1 — 8 — 1 — 0 ……这里的“0”念“动”音。念时，气走的是前额—百会—玉枕—夹脊，落至命门及两侧腰肾，故有壮肾补气补血的作用。信息码 8 — 9 — 5 — 0 — 0 — 0 ……念时，气走体前任脉，落至下丹田处。故能使人丹田气足，促进人体康健。如果你试念一下这组信息码，不难体会到念 8 时，气在口，念 9 时，气在喉。念 5 时，气至胸。念 0 — 0 — 0 时，气流直贯下丹田。这便是这组信息码发挥气功作用的行气过程。

（3）运用藏密气功信息码练功举例分析。信息码：嗡麻尼叭咪吽，如果我们念完人体数字信息码 8 — 9 — 5 — 0 — 0 — 0，再念嗡—麻—尼—叭—咪—吽，大家就会惊喜的发现，新老两组信息码，都是气贯下丹田。这时我们不难理解，嗡麻尼叭咪吽，为什么被古人誉为“六字真言”，在藏密气功中称为“六字大明咒”。原来常念可以使中脉旺盛，人体三宝“精气神”

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

旺而不衰。

(4) 再看藏密气功一组信息码的妙用。信息码：嗡阿麻日阿尼租哇底依娑哈，这组信息码被称为藏密莲花长寿信息码。初念时，其导引行气线路与8—9—5—0—0—0相似。久念或者是已经打通固天的气功爱好者，会发现这组信息码具有导引内气走体外循环的妙用。而周天体外循环正是人体气功信息与宇宙高能信息交换和“天人合一”的重要手段，属于高层次气功的范畴。

(5) 信息码与适当的手印配合，能起到事半功倍的效果。因此，气功爱好者应当重视信息码与手印的研究和运用。

(6) 从气功角度来看，持诵真言（信息码）无疑是一种较好的入定法。真言之义，多以空不生，成就誓愿等为体，反复念诵时能起到自我暗示的作用，使人渐渐入定，而对持咒有素者来说，念有实现愿望意义的真言，又成了他有效的发功信号。若功力深，确有可能实现某些愿望，如为人治病之类。另一方面，真言字音如最根本的嗡阿吽等，持诵时能产生内震动，有打通身上经络、击发内气的特殊作用，甚至还有可能通过外震荡波，达到摧碎某些障碍物的目的。再加上密宗行者持诵时，还观想咒字及一定的颜色，观想咒字及其颜色按一定规则变化，并与调息、升降内气相配合，则其所能产生的气功效应，更是多方面的。

信息码能产生众多的气功效应，与声波有密切关系。利用声波的穿透性、折射性等特点，带动内气行走，达到意到、声到、气到的效果，也就是以声领气，气随意、声出入，诵念信息码就是这么一种特殊功法。

《黄帝内经》曰：五脏有声，声各有音，人有五音，即宫、商、角、征、羽，其声大而和，轻而劲，沉而深。声音相应则

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

无病。"宫"乱则病在脾，"商"乱则病在肺，"角"乱则病在肝，"征"乱则病在心，"羽"乱则病在肾。五音声乱，则有五病。从发音而知病，是古老的医疗经验，它说明了声音、发音与五脏的疾患及其治疗密切相关。同样，藏密气功发音法与人身三宝——精、气、神也是密切相关的。例如："吽"、"哈"、"嘿"三声发音法，吽是聚口喉音，轰声如雷贯耳，其声低沉，有力坚实，可率领诸音，贯通各部，为"精"之声。"哈"是开口喉音，舌下落于口床，以心引动肺气，胃气及其他脏气，为"气"之声。"嘿"是微开口喉声，为上冲音，其声尖脆上拔，头顶会有发凉发麻之感。此声沿中脉直冲上顶，"叫开天门"，接通天地之气，为"神"之声。通过这三声的锻炼，可使精力充沛、内气顺达为藏密气功的基本功法。

到过康、青、藏高原，或从电影、电视上看到这块神秘的地方的人们，都会注意到在那高山之巅、深沟峡谷之傍镌刻着六个由不同颜色藏文字母组成的大字，即六字真言。在西藏，人们无论僧俗，无论坐卧行都诵念真言不已，许多屋顶、墙壁上也写有这些真言，显示了一种巨大的不可思议的精神力量，从藏密气功的角度看，诵念六字真言乃是一种发声法，念真言所发出的声同全身五脏六腑和经络都密切相关。

六字真言，一字一音，各有所属，以声领气于人体相应部位，从头到脚。这既说明密宗信息码具有回旋、颤动等特点，在气功发音法上较其他语言有很大优势。同时也说明声气相结合，可以成为一种有很高超声频率的混合气流，这种混合气流不但速度更快，而且穿透性较强，并且从热到凉，从凉到热，增强了气的流动性。另外，这种混合气流密度较大，具有折射性，排出的浊气较多，相对地减少耗氧量(在给别人发放外气治疗时，可以避免过多地消耗自己的体力)，这些都对治疗疾病

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

有特殊的作用。因此，可以认为藏密气功信息码是一种声气结合、功效显著的特殊功法。

（三）诵信息码的几种方法

据《大日经》、《金刚顶经》、空海《藏密经》、克主杰《密宗道次第论》等所述，密宗瑜伽诵咒的方法主要有以下几种：

1. 莲花念诵：出声诵咒，两耳专注倾听其声，声音大小以仅能自闻为宜。诵时须不急不缓，字句分明。

2. 金刚念诵：诵时唇齿合而不动，唯舌尖动，不出声。

3. 唇吻念诵：二唇微动，半出声。

4. 光明念诵：口诵咒时，观想从口中放出光明。

5. 随意念诵：与呼吸的入、住、出相配合而诵咒。

6. 声生念诵：于自心间观想有月轮，月轮中观想一莲花，莲花上观想一“商佉”（白海螺），想象商佉发出咒声，有如摇铃，两耳专注听其声。

7. 真言念诵：诵咒时，心中惟思咒的念义，令自心与“真实”相应，一行《大日经疏》卷七说：“若但口诵真言，而不思维其义，只可成就世间义利，岂可成就金刚体性乎？”强调持咒时须思维咒义。

8. 心意诵念：默诵、不出声。

9. 计数念诵：诵一遍记一字，从一数到十或百、千、万，以制心不散。或每日规定必须诵满的遍数，掐念珠计数而诵。

10. 三摩地念诵：于自心间观想一月轮，月轮上排列本尊咒语及种字，称为“咒轮”，观想咒字同时在心中默诵。事部瑜伽则先观本尊在对面，其心中有月轮，月轮上有咒字，观想其咒轮而诵咒，无上瑜伽自观为本尊，在脉轮上观想咒轮而诵咒。

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

告带念咒法，都旨在摄心专注于一缘，渐入定境，终而达无观无念的无分别定。密宗诵咒入定之法，皆可为气功默念字句，听声一类入定法所取资。

（四）手印的作用及其与手中经络之关系

手印又称“印契”，为双手所做的各种姿势。密宗以手势表示本尊意愿、能力的一种方式，说它有如国王印玺，为权力、敕令的象征，故称为印。

密宗尤以下三部瑜伽的修习，十分重视手结本尊印，以其为瑜伽成就的重要条件。密宗手印的种类甚多，各有其含义和用场，有手势语言的意味，有的印从印名如“禅定”、“怖魔”“转法轮”、“与愿”等，即可顾名思义，有的以手摹仿某种形相而表示一定意义，如以手作伞形，称“白伞盖印”，表示诸佛、菩萨，金刚上师坐于头上，覆护自己，有如伞盖。

藏密的手印，大致可分为法印和表相印两类，法印密不外传，得上师密传法印者甚少，以示密教传承的严肃性。表相印包括：结字观印、金刚印、金刚拳、大莲花印等。

多数手印的含义，皆按固定的规律组成，一般左手表示禅定，以右手表示“方便”（办事），又以左手五指从小指到大指依次表示菩萨道“十度”中的施、戒、忍、进、定五度，以右手小指至大指依次表示智、力、愿、方便、慧五度。又五指从小指到大拇指依次表示地、水、火、风、空“五大”。十指按十度五大的关系相会，交叉、钩曲、伸直、配合而为多种多样的手印，表示多种多样的意思。

从气功学角度来看，手印在瑜伽练习中无疑有它现实的作用，手印作为手势语言，表示一定含义，可以辅助真言，起自我暗示作用，手印配五大的组合法则，往往符合中医经络阴

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

阳、五行相生克的原理，有助于气血的交流、开合、抗衡，从而可能产生辅助入定或调动内气的作用。对禅定有素者来说，手印作为一种表示一定意愿，又与自身经络相应的发功信号，有助于内气的发放及意念作用的成功，佛家的一些手印，亦已被气功界所采用。

密宗认为，双手十指对外与法界佛性（宇宙本体的功能）相通，对内则与五脏六腑相通。结手印就象安置收音机的天线，使收音机内部与广播电台的电磁波沟通。因此，手印的作用实在关系到人体光学和人体电学的奥秘。

据有关研究认为：密宗功法所持手印主要是“以意领光”。以白、红、蓝三种不同的光形成不同的光子流，把宇宙这个辐射场之光，用意念引入到头部，然后到达全身。据中医理论头为三阳之首，三阳者，太阳、阳明、少阳也。太阳经之走向，从巅顶下项，皆足太阳经脉循行之部位。人体五官，各有所属，两颧属肾，两目为肝窍，两鼻为肺窍，脾开窍于口，心开窍于舌，肾开窍于耳。当外气进入人体，辐射场的光子进入人体时，通过各种手印，促进了光子与外气，伴随着十二经气血贯注到人体各处。中医经络学指出，五指内侧处和爪甲外侧处有许多人体重要的穴位。如“少商”穴在食指爪甲外侧处属太阴肺经；“商阳”穴属阳明大肠经；中指端“中冲”穴属手厥阴心包经；小指外侧爪甲处“少冲”穴属手少阴心经；小指内侧“少泽”穴属手太阳小肠经；无名指爪甲外侧处“关冲”穴属手少阳三焦经。十二经络走向说明作功时通过手印能帮助作功者沟通六经，相互贯气，有利于清心、开肺气、健小肠、通三焦，增强人体对外界的适应能力，使气和光在人体内部发生精气神的改变，又致使体内阳气升提，五脏六腑得以温煦，练气练意而致精充，血气足，神明。五脏六腑气血旺盛就达到了延年益寿的

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

目的，也就造就了金刚不坏之身。

（五）大手印

大手印，大略相当于汉传佛教所说的“佛祖心印”。印是印玺，“大手印”专指佛祖所印证的修持心要或心传。大手印法大致分为三种：

1．实住大手印：不属密宗范畴，是指通过研习佛教经论，或得师授，明了“真实”之理，依所悟解而修禅调心，令与真实相应。此乃大乘佛教所说一行三昧，真如三昧等。

2．空乐大手印：属无上瑜伽部法，亦称渐法。须经灌顶、修宝瓶气、金刚诵、拙火或双运道，渐达气足心寂，生空乐不二的禅定觉受，在第四级灌顶中，由上师指示加持了悟，然后修“无修瑜伽”，到动静不二地步，则不须观想、摄心，不起任何摄心之念即为禅修，谓之“无修之修”，这是大手印的渐入法，必须以修炼气脉明点为基础，适宜于中下根器的人修习，现在修大手印者，多从此门而入。

3．光明大手印：光明大手印略同大圆满的“彻却”，此法不故意收摄其心，务念自然、轻松，其主要依赖上师的加持而获得顿悟，属大手印的顿入法，此种修法不以修气功等为基础，但修习者须有上等的素质，遇上等的上师，故实际修习者甚少。

大手印的修习一般分为见、修、行或见、定、果三要，而以“见”为修习大手印的关键。所谓“大手印见”，指理解、了悟自己的心性本体，不生不灭，洁净明了，显现一切。所显生死、涅槃本来无别，烦恼菩提亦无有二，可用中国禅宗“触类是道”，“当相即真”之言概括之。

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

（六）欲乐法和双身法

佛学本来以性欲为人生死之本，作为着力对治断灭的主要烦恼。发展至密宗无上部瑜伽，大概受当时印度恒特罗乘性力派的影响，也出现了男女双修的方法，称为“双运道”。

双运，指智慧、方便双修，不可偏废，这本是大乘佛教的基本宗旨。智慧指与真实相应，方便指济世众生的巧妙方法，但无上瑜伽双运道的双运，却有具体指男女二身的意义，以智慧专指女性，方便指男性。男女合修禅定，称“欲乐定”、“莲杵氤氲三昧”。

据《七系付法清》说，双运道最初由释迦牟尼传与乌苌国（今克什米尔一带）因陀罗部底王，至公元8世纪后渐盛行于印度，印度佛教晚期所传说的84位大成就者，多修双运道，他们之中有的身为僧人，却公然携女同游，行迹诡异，因此被佛教界的其他派别和社会人士视为“左道”。双修道在公元8世纪中叶由莲花生传入西藏，以后藏传佛教诸派多传行双运道。北宋初，印度僧人施护，天息灾等曾携无上瑜伽部典籍来华，当时译出的《频那夜迦经》等因有双身的内容，朝廷认为有伤风俗，禁译不传。元代，西藏萨迦派喇嘛传双运道于元朝宫廷，称“演若迭儿”法，君臣淫戏于宫廷，为史家所贬。当时译出的《大乘要道密集》中就有关于双运道的论述。但此道与汉族社会的伦理观念相忤格，终未能传行于佛教界及民间。

据无上瑜伽典籍的解释，这种以淫欲为道的方法，是为调伏一类贪欲炽盛的众生所设，令其转烦恼为菩提的巧妙方法，并说明双运道是一种以毒攻毒的药方，目的还是要转化淫欲，与一般的淫秽志趣有别。无上瑜伽还认为双运修法易击发拙火，因为人性欲炽盛时，心间不坏明点与意念及全身的气皆往

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

下身走，凝集于脐下，一般人从性交中将能量消耗性释放，而双运道行者则以瑜伽的方法控制引导，令凝集于脐下的能量转化为拙火，循中脉上升于顶。据称拙火上升，顶上白菩提熔化下降过程中，会依次生起喜、胜喜、妙喜、俱生喜四层喜乐，当俱生喜生时，能自然露出心体光明，而获“俱生智。”若仅就无上瑜伽经论中所述双修道的理论、方法而言，它可以说是一种在两性性接触的特殊情况下修禅定、气功的方法。

双运法称符合双运条件的异性为“手印”，女性则被称为“明妃”，“金刚勇母”。手印大致分两种，一种称“智印”，不用实体的异性，仅作观想。一种称“业印”或“行印”，指肉体的人。一般皆说在家修行时可用业印，出家人只可用智印。双运道的双方，必须符合特定条件，最主要的条件是主要的一方须有相当的瑜伽基础，修习生起次第成就，能自控意念及身中气脉明点，对女性的要求更加严格。

藏密各派，都说双运道是一条危险的路，成功则能击发拙火，有健身却老之效，不成功则极易导致疾病，伤身害命。而且就击发拙火来说，有多种方法，并非必须走双运道。上根者修大圆满，大手印的顿入法，根本不需要行双运。藏传佛教各派传授双运道都非常慎重，必须修完生起次第者，才有资格受第二级灌顶，学双运法，修双运道者，一般也把双运看作一种为求佛道而修的禅定，不得怀有淫欲之想。近今汉地传法者一般不传此道，所印行的有关书籍中也不披露双运的具体修法。

无上瑜伽欲乐定的原理，方法、效果，从性科学、气功学的角度来说，不无有研究的价值，但不宜作为气功功法推广，以免误入歧途，贻害社会。

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

（七）佛教中的神通

佛教把神妙不可测，无所障碍的功能，称为神通。一般可分为6种：

1. 神变通：又译为"神境通"、"如意通"、"神境智证通"等，包括能随意变化自身及外物，超越时空障碍而往来的种种异能。《大智度论》卷五说，神变通包括三种神力：第一是"能到"，即凌空飞行，移远令近，不往而到，此没彼现；第二是"转变"，指随意转变自身、外物，并随意由一转多及自身大小随意变化。第三称"圣如意"，指能随意转变净与不净的境物，这种能力唯佛独具，故称"圣如意"。

2. 天眼通：又译为"天眼智证通"，据《清净道论》之说，指能见众生死后神识去向的能力。据《俱舍论》之说，指能透过空间障碍，见极远、极细的物质现象的能力。总括诸说，天眼通包括能隔障透视、遥视，见常人肉眼所不能见的微细物质现象，见未来之事等诸项异能。

3. 天耳通：又译"天耳智证通"，指能闻极远之声（遥听），包括常人之耳所不能分辨的高低频声，并能隔障听闻的能力。

4. 他心通：又译为"他心智证通"，指能感知他人心思、意念、情绪的能力。

5. 宿命通：又译"宿住智证通"，指随意知过去事的能力，一般专指知佛教所说自己及别人的夙世之能。

6. 漏尽通：又译"漏尽智证通"，指断尽一切烦恼，因而能永远自主自己的心理活动，自然不起瞋痴等烦恼。

佛教说第6漏尽通，唯佛教中阿罗汉以上的圣者方可证到，为出世间法，前五通则佛教以外的修炼者都可能具备，不

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

过能力没有佛教圣人的大罢了，因此有"五通仙人、六通罗汉"之说。

（八）彻却、脱噶、虹化

修炼藏传"大圆满"功法，分彻却，脱噶两步。彻却为"立断"，相当于最上定功，属修定。脱噶为"顿超"，相当于无上慧功，属修光。看脱噶之光时，要有彻却定功的基础，才能在定中看见微观世界，即可以看见宇宙空间各种不同的"明点"。

彻却属于"东巴"，意即空性，脱噶属于"囊瓦"，意即明显。"东巴"代表月亮，"囊瓦代表太阳。明点有内外明点之分，内明点在人体上腹部位。而外明点则存在于宇宙空间，可在阳光下见到。外明点其有固定不动的，有大圆圈内有小圆圈的，有形状如车轮的，有形状如项链的，也有上下左右移动的。当然外明点只有修炼大圆满功法有一定功底者才可见到。明点是有科学性和真实性的。

西藏密宗瑜伽气功，以宁玛派（红教）秘传"大圆满心髓"为最上乘之法门，凡修习此法门而有较深造诣者，一般都会有两个显著的成果：一是年寿很高而又身轻体健，面如童子；二是临终虹化，这是最使人心驰神往的一大奇迹。

藏密宁玛派最大的成就就是虹化。在一位去过四川康定考查，并亲受宁玛派大德传法灌顶的气功研究者的调查资料，记有临终虹化的奇观：虹化者于定坐中身体不断发光，在发光中形骸不断缩小，由缩小而渐至消失，最后只剩下指甲和头发；在其肉身发光缩小之际，其顶上空中出现一派红光缭绕。也有次一等者，其肉身在发光中缩小到一定程度（一、二尺或二、三尺）便不再缩小，剩下的形骸坚硬如铁。

藏密宁玛派气功的奇特效应，可以纳入相对论的框架之中

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

加以认识和探讨，但虹化时肉体"蒸发"过程中究竟产生了哪些物理反应和化学反应，还不得而知，从目前的科学发展水平看，还不能说明有关虹化的更深内涵。

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

第三章　脉轮修习次第

假如你是一个密宗气功修持者，你要想深入密宗瑜伽气功的迷宫，充分调动人体内在潜能，并开发你的特殊功能，那么你必须钻研密宗瑜伽师心目中所洞察的人体结构和神秘的经络系统。

一、密宗论人体构成与经络系统

无上瑜伽在四部密法中居最上乘，它注重修身炼气，与佛家其他功法亦颇有不同，而与道教内丹术“性命双修”的宗旨类似，关于经络循行路线亦有相似之处。无上瑜伽独特的身心气学说，是千万个瑜伽师在修行过程中洞察总结出来的，为密宗瑜伽实践的理论依据。它是建立在印度传统人体说的基础之上，也为我国藏族医学的发展奠定了基础，根据瑜伽师在练功过程中所描述的微妙细致渠道系统与中国针灸经络系统几乎完全等同一致，这个系统在很多方面也和人体神经系统相互呼应，有许多吻合之处。

（一）古瑜伽身心学说

密宗认为“身心无二”，“六大（地水火风空识）无碍”、从这一观点出发，密宗认为身心二者乃是相互依存，不可分割的统一整体，与中医的整体学说、精气神学说一致。

身是心（心之官则思）的物质基础，心为身的意识控制中

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

枢。无上瑜伽一般把身心分为三个层次，在每一层次上，身心二者都是一个不可分割的辩证的统一的整体。但这只是建立在气功师的体验上，而目前尚无定性定量标准。

第一层次：粗身、粗心。粗身是肉眼可见，由地水火风"四大"所集结成的血肉之躯，包括解剖学上可见的感知器官。粗心是指眼耳鼻舌身五种感觉器官所得的五识——视、听、嗅、味、触五种感觉，及依"意根"所产生的"第六意识"（相当于哲学、心理学之意识概念），如：知觉、观念、想象、思维、梦幻等心理活动。

第二层次：细身、细心。细身，指由气、脉、明点所构成，肉眼看不见的，却有根源性作用的内在微细生理机制。细心，指潜藏于后天意识之下，不为常人所感受到的潜在心识。其内容包括两种：一种是第七意识（思想识，亦称末那耶识）产生的本能欲望、自我执着、个人意志、行为倾向等；一种是第八意识（藏识，亦称阿赖耶识），具有储藏各种心灵"种子"的作用，能引生贪瞋痴瞒疑等烦恼。这些潜意识不为肉眼所见，但在气功态下，可以察觉它的存在。

第三层次，最细风、心。最细风，即指人体的生物场、能，因为这些场没有固定形态，故名为风，或法身。最细心，指练功至相当成就时，所证见的与"四空"相应的超越意识的心体"光明"，亦称自性——即禅宗"明心见性"所见之"性"，密宗所说"真心"、一般修习很难见到，只有当禅定到极深的境界中，达"物我双忘"之时，方可见到。

无上瑜伽认为三层次身心皆相互依存，浑然一体。与宇宙万物的体性一体不二。粗身心活动时，即是细身心，最细身心在起作用，但粗身心有时中断，如：睡眠、晕厥时；而细心却从不止息，只要一息尚存，就有细身在推动机体运转；因细心

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

内含有“生”的愿望在起作用。最细风心便属常住不动，不生不灭的生命灵体。

人体得病不外身病、心病（包括贪嗔、痴爱，及一切烦恼，即中医七情六欲所致）。心理上不健康，根源于细心，而细心所藏的不净种子，必然在气脉明点上形成阻滞，使气不能进入中脉及支脉，由此而生出种种身病，潜在智能亦无法显现。心若无病，身亦不病，我们既知身病源于心病，心病源于动念（七情六欲），病源已明，即应对症下药；无上瑜伽之“瑜伽意指自我调心，使后天意识清净（淡泊七情六欲）与最细风心本体相应，那么身心皆无病。

无上瑜伽的身心多层次观，是依据瑜伽行者在深定中对自身内心省察而建立。不但包含有朴素辨证法，唯物论的因素，而且蕴藏着超越现代生理学、病理学、心理学等科学知识，其观察问题的角度和方法，对现代气功科学、人体科学、生物场理论、哲学都有一定的启示。

（二）密宗脉轮源流

早期密宗大师主要按经典仪轨修持，侧重于心的意识思维活动的锻炼，类似道教中的修性功夫，而不注重身体的锻炼。后期密宗强调身心并练，其锻炼身体的重要方法，如脉、轮气、明点的修法，都保留在《无上瑜伽部》里。脉即中医理论中的经络（可能包括神经系统在内），轮则经络的交叉集结点，气即呼吸之气和维持人体生命活动的生机，明点近似于现代医学所说的内分泌物质，其中，“脉道”又为修气与明点的生理基础。

密宗脉道如中医经络一样仍然是一个谜，但由于有其生理基础，故在密宗功法修持中显得特别重要，各种经书中都有对脉道的论述。

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

1. 宋元经书的论述：宋真宗时，法护所译的《大悲空智金刚大教王仪轨经》卷中提出四轮脉："法身轮者具八幅相，报身轮者具十六幅，化身轮者具遵笔相六十四叶，大乐轮者具三十二幅。"这里"法身轮"即"心轮"，它的八幅相即八个脉道分支。"报身轮"即"喉轮"，有十六个脉道分支。"化身轮"即脐轮，有六十四个脉道分支，"大乐轮"即"顶轮"，有三十二个脉道分支。

元代大德翻译的《大乘要道密集》中，则比较明确地提出了三道脉。该书卷一"言三道脉者：一、中央阿斡都帝脉；二、右畔辣罗捺脉；三、左畔辣麻捺脉。……言四轮者：一、脐化轮，内八道脉，外具六十四道脉；二、心间法轮，内具四道脉，外具八道脉；三、喉中报轮，内具八道脉，外具十六道脉；四、顶上大乐轮，内具八道脉，外具三十二道脉，是名四轮脉道也。"

这一段把三脉道与四轮脉相提并论，对脉轮阐述更加详尽了。

2. 黄教、白教、红教对三脉道、四轮脉的研究：

(1) 黄教祖师宗喀巴的《密宗道次第广论》第二十一卷中有关叙述相当详细：

①脉道的数目和作用。"身脉总有七万二千，其中主要有百二十，其尤要者有二十四，最切要者则有二脉，……释论说脉为风所乘，为识所依之主要者。心开法轮八脉，喉间受用轮十六脉，顶上大乐轮有三十二脉及脐间变化轮六十四脉。其中能为爪等身中二十四界增长安住之因，故说顶等二十四处诸脉为主。"

②顶轮三十二脉的区别。"于三十二脉中，除三旋母脉等最后五脉（三脉中司视的名三旋母脉，司听为欲母脉，司嗅的为家母脉，司味的为猛利脉，司微细感觉的为破魔母脉）与左右中三脉所余二十四脉，住顶间等二十四处，是为身语意脉（此谓

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

人们头上的二十四脉，分布在二十四处，司运动、思维和言语)。”“破魔母脉共中脉合杂住，上自舌端乃至脐部，是为时脉。”“三旋母等四脉是四方脉，各分二脉，故成八脉。次由八脉转成二十四脉。”

③三脉的部位。“三脉齐何而住？如《教授穗论》云：脉谓阿芙都底（即中脉），从顶髻至摩尼（即男子生殖器的顶部）及足心际，然于顶髻、顶、喉、心、脐、密轮（即会阴）、摩尼中央，如其次第有四、三十二、十六、八、六十四、三十二、八支。于莲花（即女生殖器）及薄伽轮中作脉结形，又云：拉拉那（即右脉）与惹萨那（即左脉）等诸脉，上自头轮及至密处，结如铁锁，缠绕阿芙都底而住。”

上述对脉道的洞察分析，把生理作用提高到最重要的地位，是藏传密宗的特色。与中原密宗有所不同。

(2) 白教迦举派《甚深内心根本颂》说：“自密处至顶上轮，此为阿瓦睹帝脉，略言为众生命脉。彼左右之二脉者，从脐分开腰上勾，将到心间复展开，到肋之后复到喉，由颈复生于顶轮，从此乃达二鼻孔”。这里阐述了三脉道的循行线路。

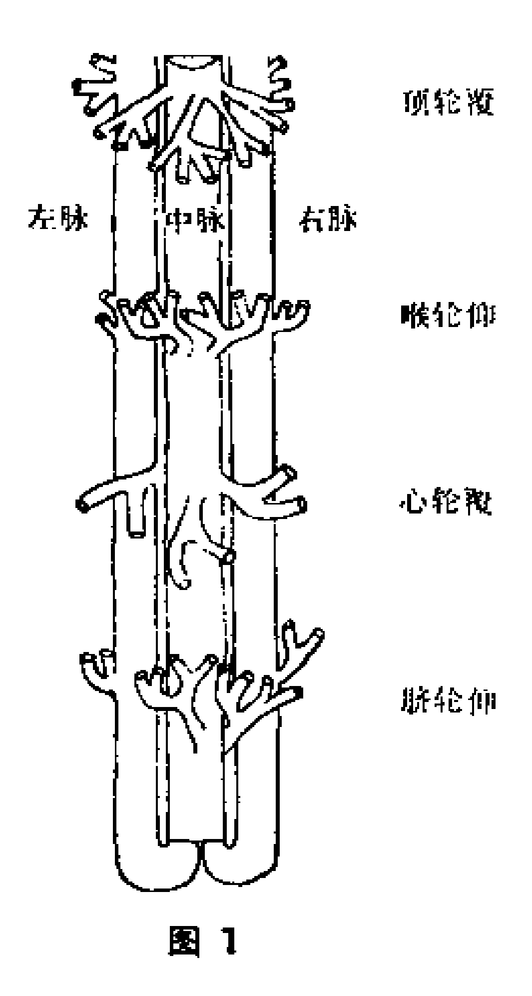


图 1

(3) 红教宁玛派重要经典《大圆满禅定休息要门密记》说：“心依于身，身之根

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

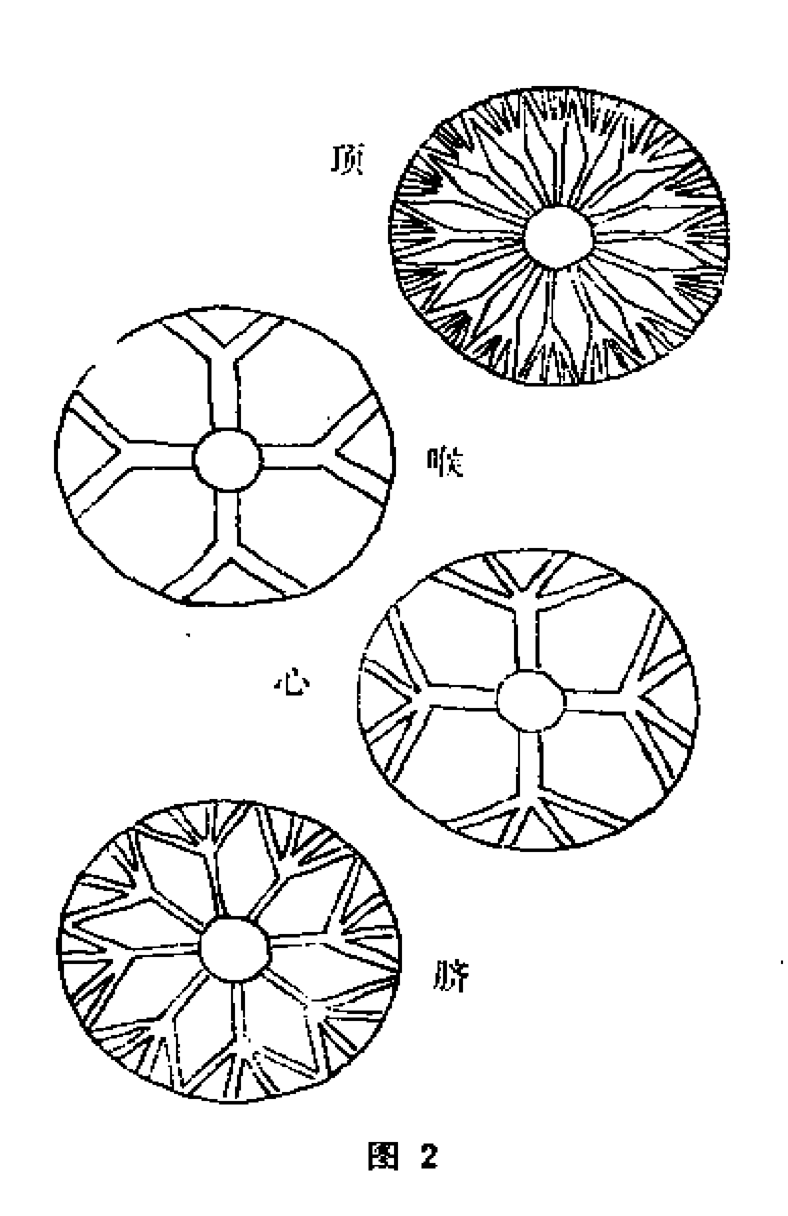


图 2

本为脉，脉中有气与明点，是气与明点依于脉，脉又依于身也。……顶上有大乐轮（从发际向后八指处），形若伞，周具轮齿三十二；喉间有受用轮，若伞倒立，周具轮齿十六；心中有法身轮，亦若伞，周具轮齿八；脐中有化身轮，亦若伞倒立，周具轮齿六十四。四轮二俯二仰，在顶、喉、心、脐间，又身中有中脉管，端直若柱，贯穿四轮。此脉管为三，中蓝色（原注云：藏名五马，但又有译作滚大马者），右白色（原注云：若马），左红色（原注云：蒋马）。三脉并立，中粗旁细，下起密处，上及顶门，为大乐轮所覆盖（见图1、图2）。

这在三脉的起始和相互之间的关系上都与宗喀巴大师所说略有出入（韩大载注：脉轮俯仰各派大同，光色则视本尊而异，图解大体如是，不尽同也）。

3．其他经典中有关对三脉道的研究：《那茹甚深六法法座

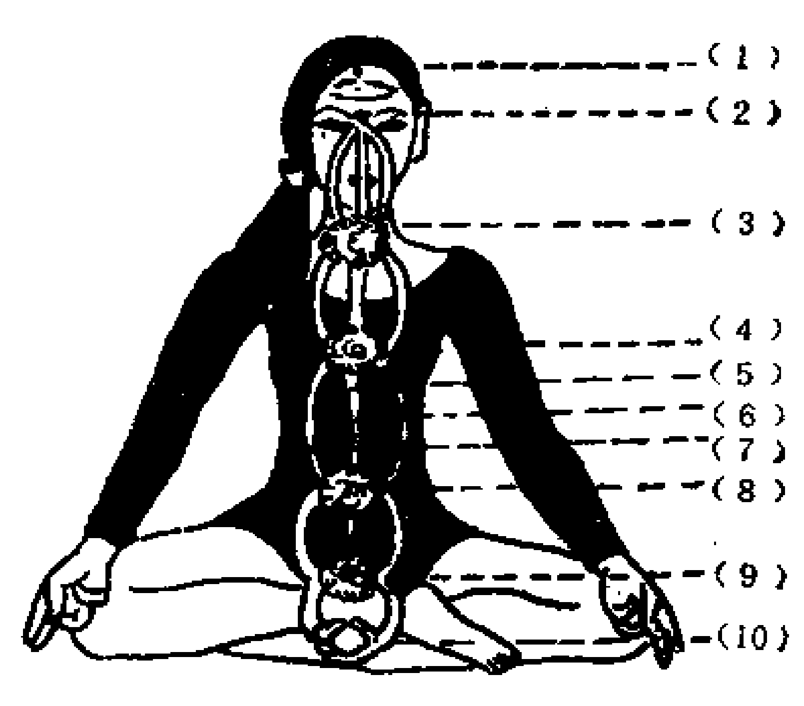
文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

甘露心要》说:“身内蓝色中脉极直,粗仅如中量麦秆,左右两脉较中脉细微,此三脉各不相触……脐下四指以下三脉会合为一。”

《显明大密妙义深道六法引导广论》中说:“中脉粗细如马鞭;左右二脉粗细如箭杆许,三脉下端与脐下四指际脉内如一……中脉蓝色、右脉红色、左脉白色,及三脉皆外白内红,或三脉皆白与红等。”

以上说法很多,自然也有翻译、传授失真的问题。密宗研究脉道,目的是为了更好地练功、锻炼身体,那么到底谁家学说较为准确,这就只有从修持的体验上加以推断、应证了。

从经验上推断,白教迦举派24祖所作《瑜伽六法》中说得比较明确,与宗喀巴论脉道相差无几。《瑜伽六法》说:“在人体中央有一条中脉,从会阴直达梵穴(即顶门),可以观想它有五个特征:甲、象虫胶溶液那样红;乙、象麻油灯那样亮;丙、象巴蕉心那样直;丁、象纸卷的筒那样空;戊、象箭杆那样粗细。左脉和右脉就在中脉的两旁,从左右两鼻孔上引入脑,分循中脉两侧下行,至脐下四指处以与中脉



(1) 顶轮 (2) 眉间轮 (3) 喉轮
(4) 心轮 (5) 中脉 (6) 左脉
(7) 右脉 (8) 脐轮 (9) 生殖轮
(10) 海底轮

图 3 人体脉轮全图

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

会合(巨赞《密宗气功》)。

(三) 现代密宗论脉道

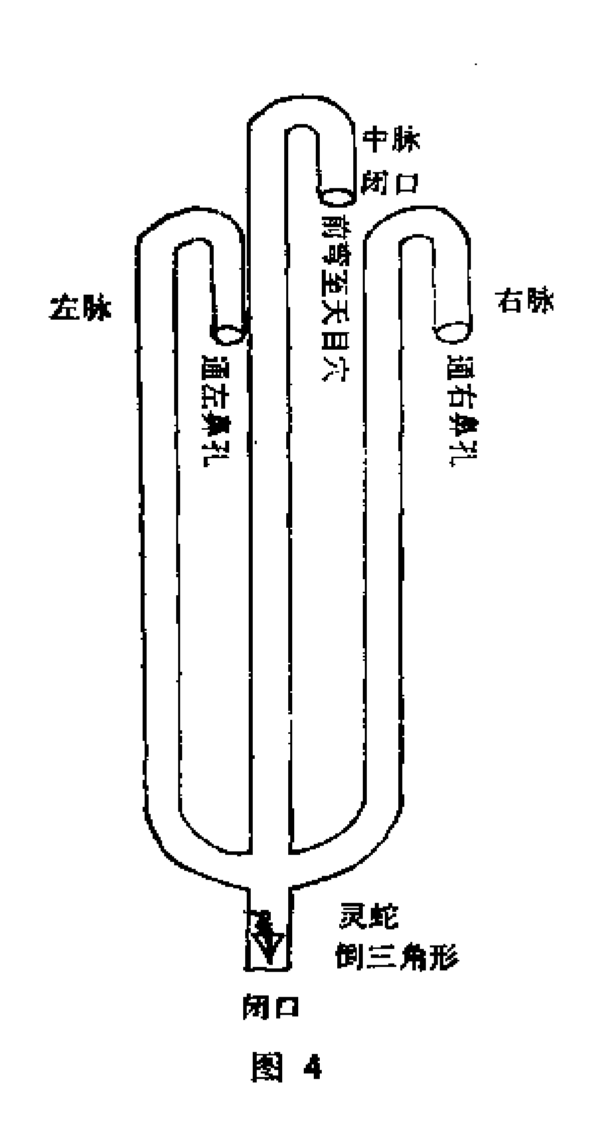


图 4

脉，梵语“那底”(nadis)，是印度瑜伽及佛教密乘无上瑜伽所说的身中“气”循行通道，即经络。无上瑜伽行者说人身共有七万二千脉等，而对修持瑜伽气功的人来说，最重要的是左中右三脉，下面分别介绍三道脉(见图3、图4)。

(1) 中脉：在三脉中最为重要，又称“命脉”、“武嚇”、“阿瓦都帝”、“斯修母纳气道”、“苏舒姆那”等，就其具体位置各说不一，有人说在脊骨之中，即中医经络

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

中的督脉；有人说在身体前后左右正中间；有说生来在脊骨中，而观想时应在脊柱骨前；我们认为人体中脉建立在回光反照和解剖洞察自身的基础上，中脉在脊髓中的说法可以在现代解剖学中找到理论依据。一般都认为中脉由会阴穴伸至头顶梵穴(百会穴)，向前弯下至两眉中间，有人说上下两端都是张开的．下端开口于密处(外生殖器)，但在不洁净的情况下，中脉的底部实际上是封闭的，这是因为有一条所谓睡着的昆达利蛇堵住那个口。中脉粗细如钢笔杆，亦有说粗如麦秆，总体为蓝色，外白内红，色红如火。中脉分为三段：从眉间到心间一段，名“噶底”，纯净不染；从心间至脐下四指一段，名为“无我母脉”，染净相杂；从脐下四指至下端一段，名“海螺脉”，纯染不净。上两段为人生命及心识之本——持命气与阿赖耶识(藏识)的住处。中脉上端为从父亲所禀白菩提（元精）的主要住处、脐下为从母亲所禀红菩提(血)的主要住处。知道了中脉这个人体生命中枢，也就可以认识中脉分出的无数经络通道。它既是人体生命能量升华的通道，又是人体能量储藏仓库，没有被开发时，多扁缩不通，有如干枯羊肠。

（2）左脉：在中脉的左边，又称“伊达”、“将嘛”，由右睾丸起(女性在阴部)，行走于左侧，在各气轮处与中脉、右脉相交，上端经左耳际向前，开口于左鼻孔。其脉道相当于中脉的1/4粗，为白色，其性凉，其中贮满白菩提，象征“水”、“寒”、“甘露”，因此左脉是所有阴脉、水脉之源，所以左脉也叫阴脉、水脉、月亮脉。人的愚昧、昏沉、瞌睡、忧愁等抑郁感觉皆由此脉产生。

（3）右脉：在中脉的右边，又称“实伽拉”、“若嘛”，由左睾丸起(女性在阴部)，行于右侧，在各气轮处与中脉、左脉相交，其上端由脐正中行走到肝脏底部，在这里与摄取精微物质的脉相接，上行，往右耳际向前，开口于右鼻孔；粗细如左

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

脉，为红色，其中充满血，其性热，象征“火”、“阳”，又因此脉为所有血脉之源，又称“血脉”、“红脉”，“太阳脉”或“阳脉”。易于产生愤怒、兴奋等亢奋性感觉。左、中、右三脉，皆有中空、细小、晶莹、洁净四相，是在母体子宫里最先形成的，左右脉被父母精血充盈，而中脉却扁缩不通。瑜伽气功修习必须观左右脉通畅，将精血所化之气压入中脉来打通中脉。

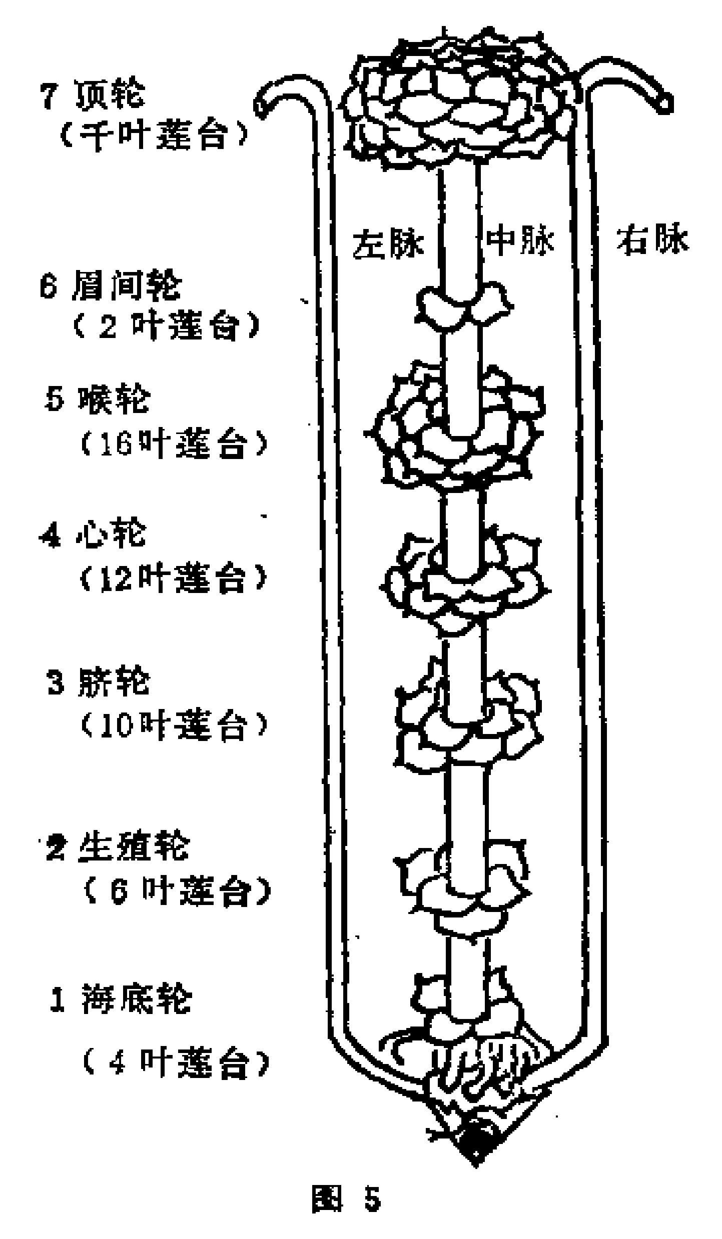


图 5

（四）密宗论脉轮

上面详述了左中右三脉道起止循行路线，都是从脐中分别向上或向下行，并且都有固定的汇合处，亦即这三条脉缠绕成结处。这三条脉循行不是直线行走，而在固定的缠绕部位形成了一个中心，这个中心就叫轮心，或脉结，梵语叫“柴克拉”(chakra)，每个柴克拉都横向辐射出多条支脉。

柴克拉是修持密宗无上瑜伽所必须开发的重要部位。这些脉结是阻止气入中脉而自控生命、心识的生理障碍，每个脉结都对健康人体

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

的某种生理功能和发育起到支配作用，并执掌着人体潜在的超能力。不经过修持很难打开脉结，充分暴露人体潜能。而脉结周围每一个脉支都有自己的功能，并与中脉相通，彼此配合，有节律地承担自己的责任。无上瑜伽根据脉结作用和观想的需要又分为四轮、五轮、六轮、七轮、八轮(图5)。

(1) 海底轮：又称密秆轮、玛拉哈瑞·柴克拉(梵文Mulahara Chakra)。位于中脉基座，它是能量所在之处，昆达利蛇三蜷半其体，头向下垂，酣眠于此轮中，这个蛇是能量的象征。就男性说，即男子阴囊根部与肛门之间的区域；就女性说，它的位置在子宫与阴道相交处子宫颈那里。此轮为四叶莲苔，中间一个火红的昆达利蛇蜷于倒立三角形内，此轮与人体性腺、肾脏有关。

(2) 生殖轮：又称密轮、育乐轮、斯伐修纳塔·柴克拉(梵文Svadhisthana Chakra)。位于中脉之内，它和生殖器官和排泄器相联系。在人身体上，这个轮的触发点是尾骨，即脊柱基座末端的小骨头。在此点可透视到六叶莲花，中心呈半月形。颜色橙黄色。此轮是生命之气的发源地，主宰身内小腹、肾、性腺、卵巢、睾丸等脏器的功能活动。

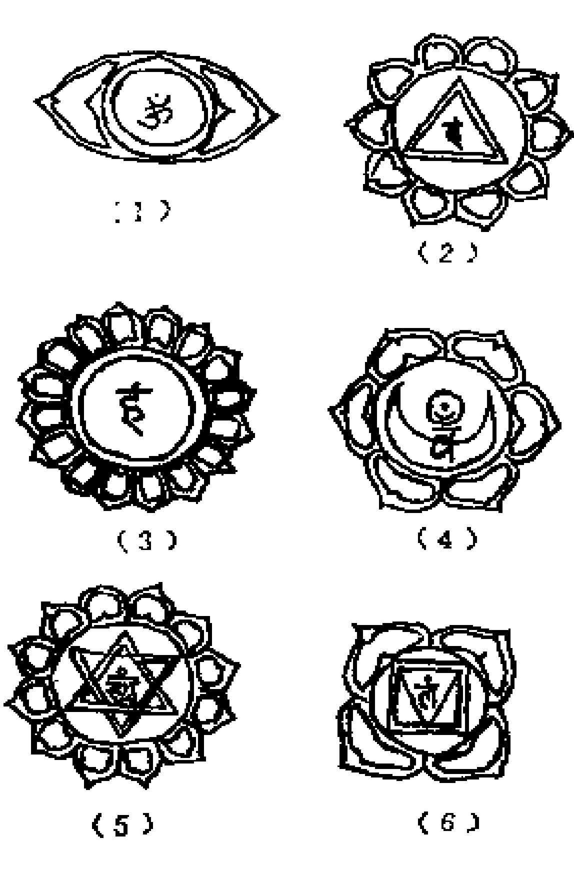
(3) 脐轮：又称化轮、玛尼普拉·柴克拉(梵文Manipuraka Chakra)。在中脉内脐处，乃人身之中心点，是热和火的中心，也是维持人体健康、体力的能源中心，但在练调息时，通常体会是它在身躯的背面，而不是在前面。从轮轴分出64条脉，以中脉为轴，向上仰张如碗形，在此点可见到十叶莲花，形状为四角形，颜色为蓝色。此轮主管肝、胃、脾、肠的生理机能活动。

(4) 心轮：又称法轮、阿纳哈达·柴克拉(梵文Anahata Chakra)，柴克拉有3个，左右乳头各一个，两乳头连线的中点一个。中间的柴克拉有8个支脉道，以中脉为轴向下俯张。位于左乳头的柴克拉呈金黄色，中间的一个为天蓝色。在右乳头

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

者则是深红色。除颜色相异外，形状也不相同。左呈12叶莲花的六角形，中心呈10叶莲花的五角形，右侧没有莲花的图形。此轮主管心脏、肺脏、胸腺的生理机能活动。

（5）喉轮：又称报轮、受用轮、威修达·柴克拉（梵文Visuddi Chakra）。位于喉结后中脉处，此处有16支脉道，以中脉为轴，向上仰张如碗。此轮有16叶莲花呈圆形，颜色灰暗。此轮主管味觉、甲状腺、扁桃腺、唾腺等周围组织器官的功能活动。



（1）眉心轮　（2）脐轮
（3）喉轮　（4）生殖轮
（5）心轮　（6）海底轮

图 6

（6）眉间轮：又称慧眼轮、第三眼气轮、阿求尼亚·柴克拉（梵文Ajna Chakra）。位于两眉间的中脉内。据说此轮是智力和直觉的中心，象征和表达智慧、慈爱和吉祥，它是发出"神光"，接受信息和能量的重要窗口。此轮有两个大叶莲花，每一叶可再分为48小叶，颜色银白，形状呈长圆形。此轮主管脑下垂体的生理机能活动。

（7）顶轮：又称大乐轮、精滴轮、太阴轮、宾都·柴克拉（梵文Bindu Chakra）。它位于头颅后边的最高处，这个气轮非常重要，拙火时性能量上升至此轮，与明点

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

(又称大自在王)会合，即可享无上之大乐。此轮呈千叶莲花，微蓝的银白色，外形呈球状。主管松果腺、五官、知觉等机能活动。

(8) 梵穴：又称最高意识轮、沙哈斯拉拉·柴克拉（梵文 Sahasrara Chakra)。它位于百会穴处，但它不是一个轮， 而是通向一个超越一切物质的名称与形体领域的通道，造诣较深的气功师去世时通常总是一心通过这个穴位离开自己的躯壳的(图 6)。

(五) 密宗论气

密宗修持所练的"气"，其功能作用略同于气功学所论的气，是推动机体形成和发音的动力，在气的作用下机体各器官和组织才能有节奏地生长发育。气乃宇宙间所显示一切力量的总体，乃一切微妙的生命力。无上瑜伽《金刚鬘续》说气有 108 种，《五次第论》等分气为五种、十种。十种气大概分两类，第一类称"根本气"，包括以下 5 种：

(1) 命根气(Prana)：亦称持命气， 是人体生命最重要的一种气，能支撑生命，司呼吸，吞咽及打呃，为人从生到死的生命之本；以"空大"为体，色蓝，循行于口、鼻、头、心胸、住于脐下四指三脉会合处；相当于道教中的气沉丹田。

(2) 上行气(Adana)：具有使能量上升的作用，维持上半身所司饮食消化、语言、思维，使人面有华色，达到美容效果；以"火大"为体，色红，存在于胸、喉、鼻、头顶。

(3) 下行气(Apana)：是推动排除人体污秽之气的主要动力，主要调节精液、月经、粪便及小便等排泄，也能支配分娩；以"地大"为体，色黄，存在于肚脐到脚底之间。

(4) 平住气(Samana)： 具有推动消化吸收和促进血液循环的功能；以"风大"为体，色深绿，住于心至肚脐之间。

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

(5) 遍行气(Vayana)：具有维系肢体运动的功能，人体身、口、意三业的活动多由其支配，以“水大”为体，色白，住于心脏，遍布全身，略同于中医学讲的“宗气”。

第二类：支分气，也有五种，以心轮为中心，分布于五种感觉器官中。

(1) 行气(龙气)：行于眼能维持视觉，以地大为体，色黄。

(2) 循行气(龟气)：行于耳能维持听觉，以水大为体，色白。

(3) 正行气(海马气)：行于鼻能维持嗅觉，以火大为体，色红。

(4) 最行气(提婆气)：行于舌能维持味觉，以风大为体，色深绿。

(5) 决行气(财生气)：行于身能维持触觉，以空大为体，色蓝。

密宗又把10种气配五方，分别为五方佛之气：持命气，行气配东方，为毗卢遮那佛(大日如来)之气；下行气，循行气配南方，为宝生佛之气；上行气、正行气配西方，为阿弥陀佛之气；平住气，最行气配北方，为不空成就佛之气；遍行气、决气行配中央，为不动佛之气；此种配方与中医之“五行”配“五方”、“五脏”、“五神”相类似。

密宗又把气分为“智慧气”、“事业气”两类，事业气，指人生来本具有的地、水、火、风四大之气，存在于中脉，流通于左右两脉，以脐轮为根本。通过呼吸与外界交换，从左右二鼻孔出入；每日出入共计20925次。智慧气以空大为体，流注于中脉而生智慧。

智慧气分两份，一份存于中脉，促进持命气功能的产生，作

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

保持生命功能的工作，一份与事业气共同联合，在鼻孔中随事业气出入，每日出入共675次。如果中脉的智慧之气大量外泄，能使人的生命缩短，密宗就是通过修持脉、轮、气、明点的方法，把智慧气固持住，防止其外泄，并可以通过信息（良好意念）化事业气为甘露进入中脉成智慧之气，产生与真实相应的智慧及各种超常的功能。

（六）密宗论明点

明点，梵语"宾都"（梵文Bindu）。无上瑜伽把明点分为两大类，一类为内明点，位于体内；二类为外明点，位于身外空中。

体内明点：是密宗所说人身中生命能量的凝集点及各种腺体分泌的液体。其中有些明点相当于道教内丹学所说"精"，故译为"精"、"真水"、"真精"等。密宗所说的明点种类很多，依《大幻化网导引法》分为三类。

1. 离戏明点：即不可言说的精神精华，为最细风心之体，法、报、化三身之本体，具有空、明、不灭的特性，是练功的最高境界和最终目的，与禅宗的"明心见性"相同，这个明点就是"自性的我"。

2. 错乱明点：一般人身所具有，依无明所起的身心活动所生；又包括修持时在体内所观想的明点。又分为不坏明点、咒明点、风明点三种。

（1）不坏明点：为禀自父母精血的生命本原，来自父精者，名白菩提心，主要住于顶轮。来自母亲的卵细胞者，名红菩提心，主要住于心轮，位于中脉之中，亦称真水，真水随心理活动而变化，在中脉内上下移动，为人生命之本。当熟睡时，上身一切气摄集于心间；当有梦幻时，上身一切气摄集于喉部，下身一切气摄于会阴，不坏明点位于喉轮时，称"敕真水"。当醒来而有

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

思虑时，上身一切气摄集于额部，下身一切气摄集于脐部，不坏明点住于顶轮，称“躬真水”。当性欲起时，随其渐达高潮，不坏明点从顶轮降至喉轮、心轮、脐轮，当降至脐轮时，全身的心识与气皆聚集一处，用瑜伽方法能转化而成“智慧真水”。

（2）咒明点：指修金刚诵时，于身中脉轮内观想的种子明点。

（3）风明点：指修宝瓶气等练气功夫时，观想气上腾下降，即升降开阖，凝结为明点。

3. **物明点**：有净、浊之分。净分指禀自父精的“白菩提心”，与禀受母血的“红菩提心”，简称“红白火”，主要住于心间，而白菩提心的一部分从中脉向上分布，延伸于顶，红菩提心的一部分从中脉内向下分布，延伸于脐下三脉会合处，故有白大在顶，红大在脐之说。这与道教内丹学顶为性根，脐为命蒂之说不谋而合。

物明点中的浊分，又分为浊中之净分与浊中之浊分两种。浊中之净分，指男女精、血中被身体吸收的部分，如生理学所讲的性激素之类，以饮食所化精华被身体吸收者。浊中之浊分，指饮食所化汁液中被排泄的部分，如精液、月经、尿、涕、汗等。

密宗一般都认为明点有圆润、明空之相，而其中物明点净分的白菩提心，以清凉为特性，红菩提心以暖热为特性。明点是气与心识的精微物质基础，表现出其朴素唯物主义的哲学观。在修炼时，物明点中的红白二大为“道之根本”，十分讲究固精，溶明点，与道教炼精化气说相吻合。

4. **空中明点**：只有修炼密宗到一定程度时才能看得见，在宇宙中形状各异：有如大小圆圈或车轮状的明点，有呈帘状物或根须状或项链状，有固定不移的，也有上下飘浮移动的如空

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

中翱翔的鸟。明点最初看时很微小，捉摸不定，忽隐忽现，待定功渐深时，则明点渐渐放大，清晰，其中有的明点如彩虹，颜色排列顺序有一定格式。明点的中间有一个亮点，以白色居多，红、黄、蓝色较少，而以绿色最少。明点亮度如电灯的光亮，有的金光灿灿。甲色上师曾以现代科学的研究工具——三棱镜教弟子看宇宙的光色，展示了观明点的科学性、真实性。因为空中有H_2、N_2、O_2、CO_2，以及各种电子微粒、介子等成分，这说明"明点"并非凭空幻想，而是人处于气功状态下，开了慧眼所见到的宇宙之中各种物质表现的不同形式，就如同彩虹一样，并不值得奇怪。

空中明点，如电子、介子、带电荷微粒等都具有一定能量，在空中形成强大的开放宇宙能量。在练功时要把体内明点冲出梵穴，打开与宇宙能交流的通道，然后把空中明点(宇宙能量)吸入人体内，储存于中脉之中，亦可把体内明点放到空中对接，吸收宇宙能量，尔后再收回体内，住于中脉之中。到应用时就表现出一种神秘的力量，如千里遥诊治病，远距离透视、遥听等奇妙功能。

发功者利用内明点和外明点对接的灵活作用，实际上与中医《内经》上讲的"天人相应"同一个道理，这种神秘力量就如同原子核粒子裂变时所产生的巨大能量一样，最初很难让人理解，但随着科学的发展，人们自然会转变自己的看法。

二、获得超能力修持法

（一）畅通中脉

1. 金刚洗髓：

（1）观想中脉形态：采取舒适的莲花坐的姿势，不能双盘

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

者亦可单盘，右腿在左腿上，右手在左手上叠放于小腹部（这种姿势易于升提生命之气）。然后闭目，舌抵上腭。呼吸应匀细深长。

首先观想中脉从会阴直通你颅顶的梵穴（百会穴）出口，并观想它有以下特点：

中脉是笔直的如笔杆粗细。

再观想它是空洞畅通的。

再观想它是鲜红色，明亮异常。

把这些特点逐一观想清楚或感觉到它的存在后再进行下步观想。

（2）观想中脉在扩大：体会到它增大到一根棒的大小，然后又增加到你全身那么大，并感到自己在这个空管子内。

再观想中脉继续扩大，直至大如一根柱子。

再观想它有一个楼房那么大。

再观想它有一座山那么大。

乃至它有整个宇宙那么大。

逐一体会柱子、楼房、大山、宇宙星系就在其中，每天坚持15分钟观想，直到你对中脉有极清晰感觉为止。

（3）观想中脉呼吸：按一种舒适的莲花坐姿势，右腿压在左腿上。右手在左手上，叠于腹部。

然后闭目，舌抵上腭。呼吸匀细深长。

①每呼吸一次，观想生命之气从中脉的底口进入中脉并上升至脐轮，你应体会到会阴松弛，有清凉之气进入，中脉底部在吸气而不是口在吸气。

吸气之后，悬息5～10秒钟，同时观想生命之气进入中脉并聚集在脐轮部位。

②呼气时，把意念集中到生命之气的运动过程上，观想生命

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

之气从脐轮沿中线的空管道上升并从梵穴(百会穴)释放出去。

在呼气过程中，收肛提肾，生命之气升腾更快。

每次呼吸，都应感到中脉底口在吸入空气，体内的废气从头顶梵穴和全身毛孔呼出。

每天应坚持练习15～30分钟。

(3) 观想中脉气运行：采取舒适的坐姿。右腿压在左腿上，右手放在左手上，叠放于腹部。

闭上双目，舌抵上腭，呼吸应深长(即胎息)。

①观想中脉极为清晰、中空，鲜艳的深色，其上下两端都是张开的，下达涌泉，上至百会穴，大可容纳自己。

②观想中脉的形态确定后，体会你的中脉底口(涌泉穴)在吸入空气，所吸入之生命之气一直沿中脉上升，直到脐轮。

悬息5～10秒钟后，意守生命之气在脐轮(丹田)聚集。

③呼气时，收肛提腹，沿中脉提升生命之气，并从梵穴释放出去。

收功时，把放出的生命之气收入体内。

以上三种观想是修持密宗气功的基础，可连续地练习。

2. 金刚脉动：采取站式，以脊柱中脉为中心作一定的动作训练，使中脉受到刺激而膨胀，达到吸收能量，疏通中脉的效果。

预备式：面向南方，两脚分开与肩同宽，脚尖内扣，两腿微曲，不要僵直，收臀松腰胯，含胸拔背，松肩空腋、竖颈提顶收下颌，双目微闭，全身放松(见图7)。头顶(百会穴)、会阴、两涌泉中点，这三个位置在一



图 7

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

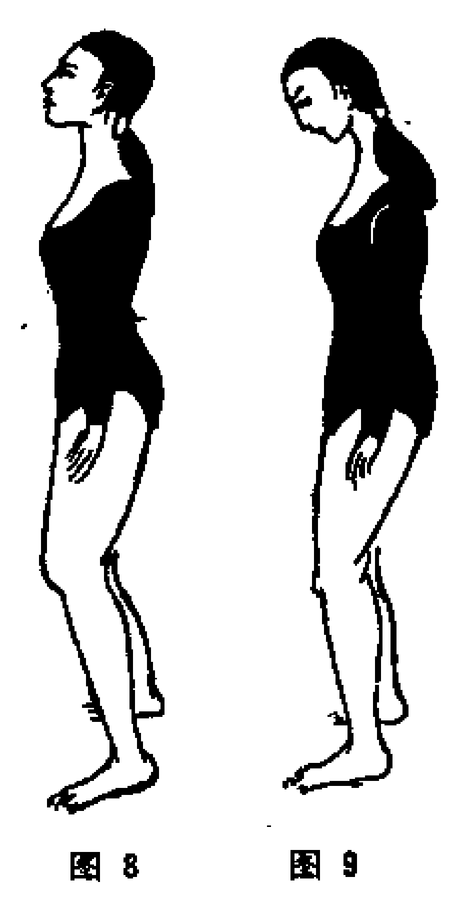


图 8　　图 9

条直线上，这个体型不切割磁力线，人体垂直于地球磁场，这时人体中脉容易吸收地磁场，故易于得气。

（1）中脉蠕动：先观想中脉上下口开放，清晰地感觉到中脉形态。

自尾骨开始，做极为轻柔、缓圆的波浪式前后蛹动，一节节向上走，经腰椎、胸椎、颈椎，每节椎骨都尽量放松，依次由下向上涌动。然后再一节节向下蛹动（见图 8 、图 9 ）。由下至上，再由上至下为一遍，反复6～9遍。还可根据自己的身体状况及病情需要，自己掌握。

因为中脉位于脊柱之中，脊椎的反复一节节地蛹动，可以带动中脉一段段蠕动。

（2）中脉摆动：接上式，由尾骨开始做极为轻柔、缓、圆润的波浪式的左右横向摆动。意念在脊柱上一节节地向上走（即摆动脊椎骨各骨节），经过腰椎、胸椎、颈椎，每节都尽量放松，依次向上摆动。然后再一节节地向下摆动，而见有蛇形的运动形式（见图10、图11）。由下向上，再由上至下左右摆动为一遍，反复练习6～9遍。

（3）中脉扭动：接上式，由尾骨开始做极为轻、柔、缓、圆的左右平面旋转式扭动，就像弹簧一样一圈圈地平行同大。

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

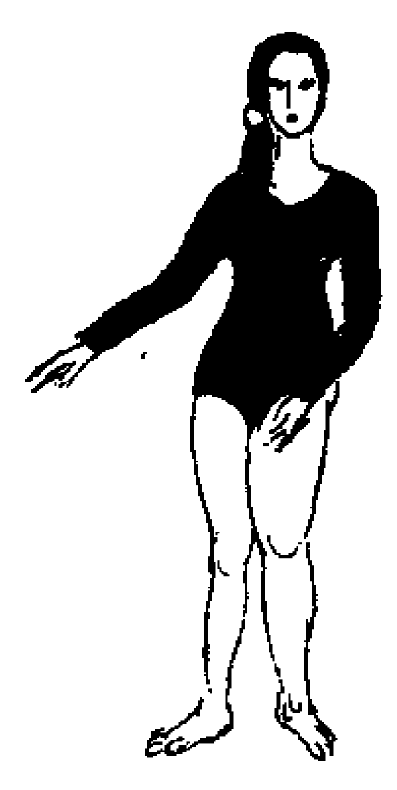


图 10

图 11

脊柱中脉呈垂直左右扭转到最大幅度，大约360度的直立扭转。一节节由下向上，经腰椎、胸椎、颈椎，各关节好象扭开了一样，但不可使蛮劲，尔后由上向下360度左右扭转。如此扭转6～9遍（见图12、图13）。



图 12



图 13

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

（4）**中脉涡旋：**接上式，两手从两腿侧平伸抬起直立，手臂与地面垂直，两掌心向对，手、头、会阴、涌泉在一条直线上（见图14）。整个上身从尾骨开始，由下向上，经腰椎、胸椎、颈椎，向后呈60～90度倾斜向后仰（见图15）。此时手臂与上半身仍保持直线，尔后向左最大幅度涡旋（见图16）。向前（见图17）、

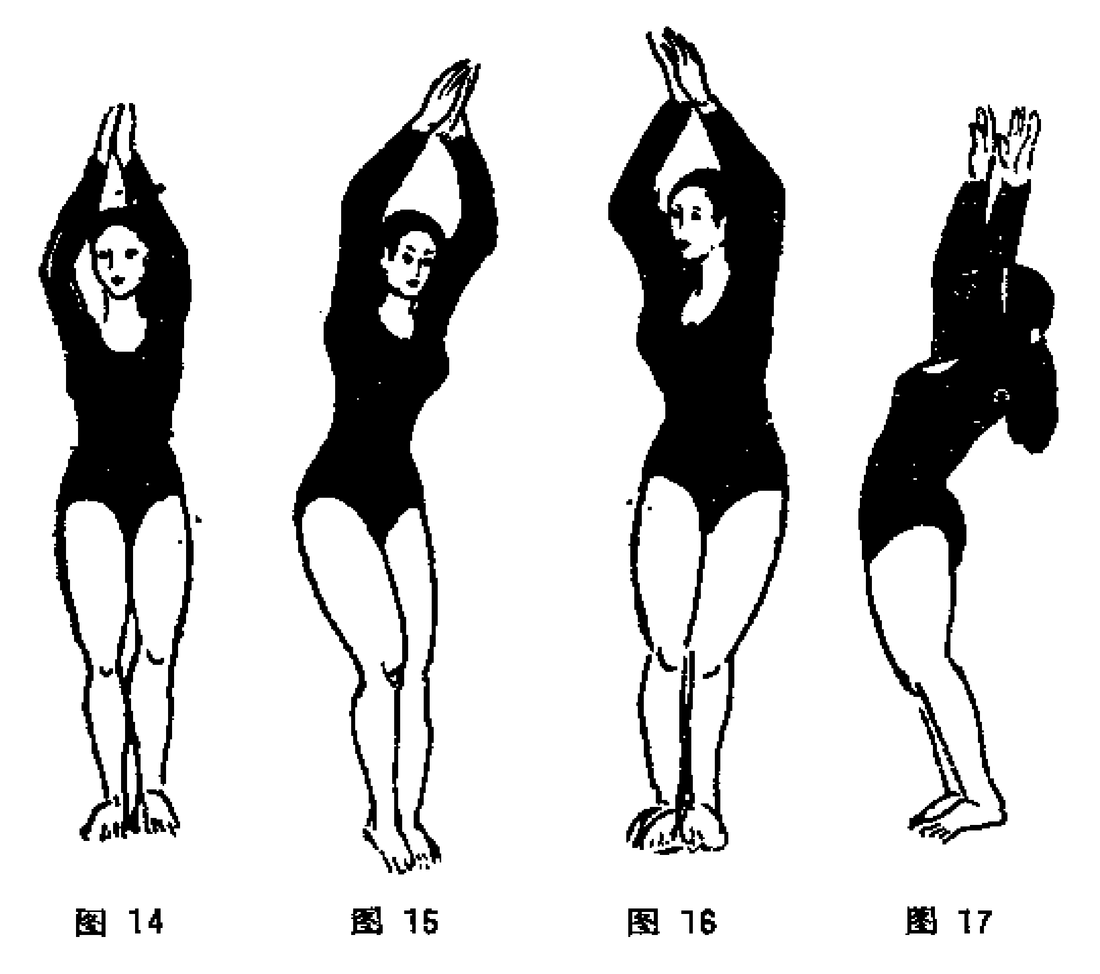


图 14　　图 15　　图 16　　图 17

向左、向后转3～6个涡旋。然后再向右呈涡旋扭动3～6遍。此式运动幅度较大，练功者应根据身体或病情需要酌情涡旋，身体虚弱的可涡旋幅度小些，上身与垂直线呈15～30度角亦可。

脊柱涡旋使脊椎间的活动度加大，长期做这个动作，腰胸、颈椎活动就会灵活，并可以治疗腰椎、胸椎、颈椎骨质增生、

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

肥大、及其他脊椎疾病。脊椎间隙增大也会牵扯中脉，使中脉相对拉长。

收功：接上式，两手臂举头顶之上，把两掌相合，沿身体前面慢慢下降到小腹丹田位置。两掌重叠掌心对着丹田加意念，但不要太重。观想宇宙之气从百会、全身汗孔进入身体内，下降沉入丹田（图18、图19）。

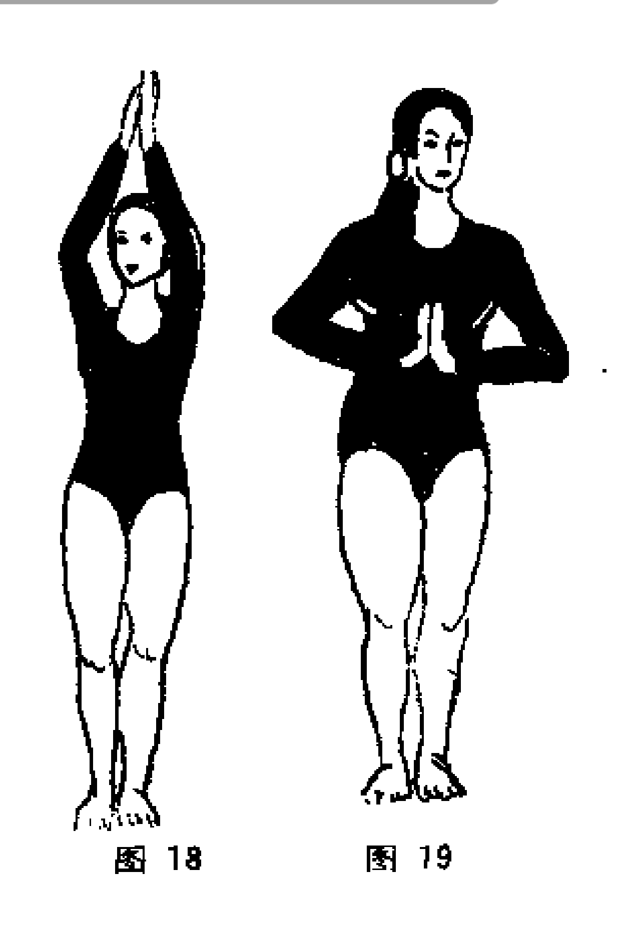


图 18　　图 19

经过蠕动、摆动、扭动、涡旋四个轻柔缓慢动作的活动，一节节脊柱得到充分的放松，而与脊椎并行的中脉，一段段也受到刺激，其支脉里的气得以进入中脉，中脉随着气的进入而渐渐膨胀充盈，能量也逐渐蓄积起来。

金刚脉动不但活动了脊柱，中脉，而从脊柱间椎间孔分出的各种运动和感觉神经均由于脊椎上行、下行性运动而得到强化性锻炼。若因神经功能失调所致的各种疾病，随着神经功能的加强，各种疾病症状会不知不觉地消失，身体就会健康长寿。

畅通中脉的两种修持法，应结合起来练，动静结合，效果更佳。一旦中脉观想清晰，或感觉到畅通，就可以继续修炼开脉轮的方法。

（二）开发脉轮

1．金钢洗心：

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

（1）观想脐轮：采取舒适的莲花坐姿势，不能双盘者，亦可单盘。右腿在左腿之上，右手在左手上叠放在小腹（丹田）部（这种姿势易于升提能量冲开脉轮）。

闭目，舌抵上腭。呼吸自然（不应太深长）。

①意守脐轮。用心体会你是用脐轮在呼吸（如道家肚脐呼吸法）。意想每吸一次，空气就进入脐轮。好象肚脐在吸气，而不是口在吸气，随着每次吸入空气，脐轮就膨胀，每次呼气，脐轮就收缩。

②当你观想脐轮随着每次吸气而膨胀，随着呼气而收缩时，心中默念密宗语音"嗡"（梵音om）。现在你不仅好象是通过脐轮在呼吸，同时观想脐轮反复在念密宗语音"嗡"，伴随着脐轮吸进呼出。

每天坚持练15分钟，直到体会到脐轮在呼吸发音为止，再继续观想心轮。

（2）观想心轮：

采取上面的姿势。

闭上双眼，舌抵上腭，呼吸自然。

①意守心轮。观想每次吸气，空气进入胸部心轮，心轮膨胀，每次呼吸空气，空气从胸部出入，心轮就收缩。

②观想心轮默念密宗语音"嗡"，并伴随心轮呼吸而出入。

每天坚持15分钟，当你的心轮呼吸发音纯熟后，再开发其他脉轮。

（3）观想喉轮：采取上面的姿势。

闭上双目，舌抵上腭。喉式呼吸，吸气时轻柔，呼气时声音要大到足以听得到。

①意守脐轮。每次轻柔吸气，心中默念"嗡"（om），观想空气、梵音随吸气进入并充满脐轮（丹田处），并在丹田处体

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

会一下"嗡"的温暖和甜蜜。

呼气时，心中默念"嗡"，收肛提腹。呼气时间稍长。观想丹田的"嗡"的温暖光辉在四射、扩张、散播，直到触及心轮处。

②经上步训练熟后，再继续练下去。吸气时，"嗡"的光辉收入丹田，呼气时，"嗡"的温暖光辉一直升到喉轮并射穿它。

每天坚持锻炼15分钟，当喉轮开发后，就可以开始开发海底轮，引起拙火，使性能量升华。

(4) 观想海底轮：采取上面的姿势。

闭上双目，舌抵上腭。匀细深长的呼吸。

①意守海底轮。调整呼吸3～4次后，呼气时间稍长，同时把头向前下弯(但不要把下颌紧贴颈部)，意守海底轮，观想海底轮有一个红色的火球。火球中有一"吽"(Hong)字。心里默念"吽"字，"吽"字光明沿中脉向上升，经生殖轮、脐轮、心轮、喉轮、眉间轮、最后达顶轮，每到一轮就意守一下。

②吸气时，逐渐把你的头抬起伸直，到达顶轮的"吽"字光明随着吸气沿中脉到海底轮。

每天坚持15分钟锻炼，日久你的七轮自然会打开。

2. 冥想与曼多拉开轮法：经过上面的训练后，你仍须深入，以获得更大的进展。请继续进行下面一种开发脉轮技巧。

(1) 开发海底轮技法：

①采取莲花坐姿。其坐法是：坐下后两腿前伸，右腿弯曲，让右腿背贴在左腿根部，即图20的姿势。然后左腿弯曲，使左腿背贴在右腿上就象你在寺庙里看到的菩萨像一样。也可以先盘左腿，后盘右腿。

②手结天地印。把两手的拇指和食指各自扣成圆圈，其余六指自然伸直，双掌相对，相距10公分左右，放于胸前。

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!



图 20

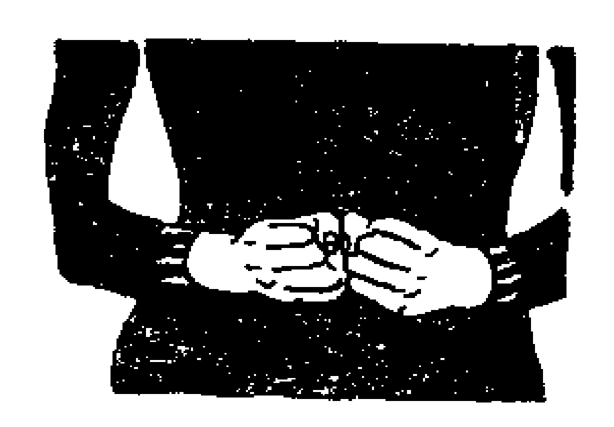


图 21



图 22

③口唱曼特拉“史特利摩”，其中“利”为扬音，音调上升，“摩”为消音，要拉长使其回响。

④口唱曼特拉观想。此观想就是感觉正在吸收天地间的能源。并把意念集中在尾骶骨的倒三角形中的灵蛇，此动作要持续20分钟。

(2) 脐轮开发法：

①坐成莲花坐，手成金刚合拳(见图21)。

②口唱“克利摩”；“利”是扬音，“摩”是消音。

③口唱、观想。用力握拳，意识自己练功的意志十分坚定，观想有一神灵在肚脐坐镇即自己的本尊。

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

④口唱曼特拉，继续观想20分钟。

(3) 心轮开发法：

①坐成莲花坐，手成开莲花的手印(图22)。

②口唱曼特拉"阿伊马"。扬音在"伊"，"伊"音和"马"音要拉长。

③口唱曼特拉、观想。观想两乳头和中线交叉处的五角形，或左心轮的六角形。

④持续以上动作20分钟。

(4) 眉间轮开发法：

①采取莲花坐，手成大日印(图23)。

②口唱曼特拉"阿乌摩"，"乌"发鼻音。

③口唱曼特拉，观想在眉间的圆形，好象有神灵在此坐镇即自己的金刚上师。

④口唱曼特拉，观想1小时。

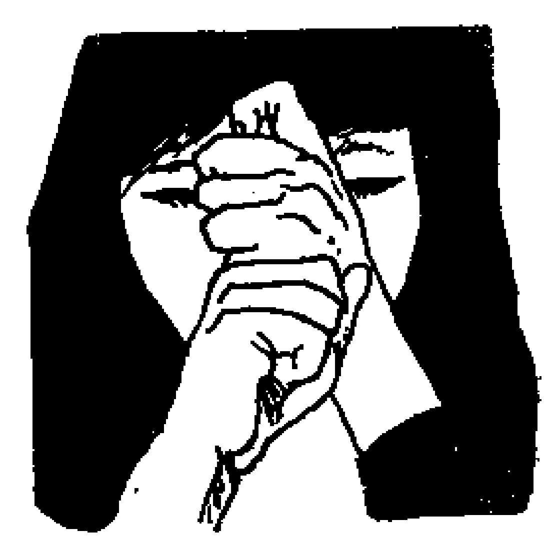


图 23

至此，基本练习全部介绍完毕。只要你持之以恒地去练习，一定能使灵能上升，打开各轮，从而进入特异功能的开发阶段。

3. *那洛巴秘法开脉轮法*：那洛巴祖师秘传根本事体功法，功法分六事、二十事及五十事。开发脉轮主要用六事动功。

①两足跏趺坐，两拳安两膝上，齐腰际扭转身体，由右而左。由左而右，最大幅度扭转，配合呼吸，各3次。此功能除脐部诸患，开解脐轮脉结。

②两足跏趺坐，两拳安两膝上，头顶左右扭转3次，配合

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

呼吸，尔后竖颈俯仰头各3次。令顶、喉际脉轮解开。

③坐式如前，开掌复于膝上，掌心向下，扭动上身，由右而左，由左而右，最大幅度扭动心胸节身躯，配合呼吸，各3次。可以使心胸疾病消除，解开心中脉结。

④坐式如前，伸缩四肢，先伸缩两手臂。首先将右手立掌向正前方推出，挫腕后，配合呼吸，手掌心向下。尔后左手掌心向下，放在右肩上，左手用力摩擦右臂直到手指尖。左手收回时，左手心用力摩擦右手臂至肩，用力击拍右肋窝处。其次将左手立掌向前推出，用右手摩擦同前。如此反复各3次。

再次把两手开掌，平放于身后垫上，以支撑其身，臀部坐稳，将两腿足互换向前上方用力踢伸抖动，每次都配合呼吸，各3次。这样伸两臂可以打通脐轮到心轮分别通向两手掌的手轮经络。伸两腿可以打通心轮至脐轮通向两涌泉穴的脚轮经



图 24



图 25

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

络。一旦打通手足轮，就具有预测疾病的功能。

⑤两手支撑全身重量，提举身体，离地而起，用力向下抛趺而坐。当举起身躯之时，同时将身躯向左、右扭动，用力抖动，以两手掌复压两膝。（图24、图25）。

⑥坐式如前，身向前俯曲，以两手支撑于地或坐垫，用力抖振身体。并用力发出“嗨”声，呼出陈息，直起后以两手摩擦周身，使全身之脉道，皆得恰静，而各安其部位。

4。一种特殊的打通中脉、脉轮方法：两脚与肩同宽站立，两膝微屈，上身正直两臂垂于两侧。猛跳起，两脚后跟和脚掌同时触地，脚后跟承受七分力，脚掌承受三分力，两腿直立着地，不可弯曲，上半身也处于直立状态。跳三次，然后用右手掌拍后脑三次，若麻木感延至脚掌，说明你的奇经八脉已通；若麻木感放射到尾骨，说明下半身奇经八脉没有通。若跳起触地时头顶、后脑发胀难受，说明你头部经络没有通，若头脑清醒，仅触地时有触电感，说明奇经八脉也通了。奇经八脉一通，可以加速入定。有利于打通中脉。



图 26

经上述跳一跳，可以打通顶轮至脚轮的脉道，上下通畅，有利于气机升降开阖。

若要打通心轮到手轮的脉道，请你练习下一个动作。每次练

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!


图 27

完功后，站式同前。猛地跳起来，落下时两腿呈马步站桩（图26），两立掌向身体两侧猛推过去。同时“哈”或“嗨”一声发劲，同时意念自己心中的能量推出去，直到无限远，手掌前的万事万物皆被我手掌发出的心能摧毁。一般先推出的是心中的“业气”，尔后慢慢推出白光、红光直至黄光。若1次推不出，可试推3次。若猛跳落下时呈弓步（见图27），两手立掌分别向前后推出，方法如上。每次亦只能推3次，万一推不出黄光，说明你的功力没有提上来，请继续练，练到自己认为内气充盈时，再推3次。一旦你的手轮打通，你就具有用手测病、预测的功能了。

（三）密宗修气（宝瓶气）

经过上述各种瑜伽修持后，你的中脉，脉轮及其他经脉已经打通。这时你应着重“内气”的修炼，修宝瓶气，以摄取宇宙能量，蓄积于中脉内，激发中脉底部潜在能量，引起“拙火”为觉醒蹻龙打下能量基础。

1．吸取窗露：采取一种舒适的姿势（站、坐皆可）。

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

闭上双眼，舌抵上腭，缓慢深长地呼吸。

①观想脐轮处有一深池，灼热的液体发出阳光般的光芒，对此要观想清楚。然后注意那空的中脉，就象用吸管取液体那样，凭借吸气的力量，把一些液体阳光吸入中脉；把这些液体阳光（蜜露）吸到喉轮处，并意想它聚集在喉轮。

再深长吸气，集中注意液体阳光在喉轮处产生一种清凉的效果。并感到这种液体阳光转变为清凉的月光。

深长呼气时，把这清凉的月光向上注到眉心轮和梵穴轮。并观察你脐轮的液体阳光在不断进入中脉，化为清凉的月光、上冲眉间轮和梵穴轮。

每次坚持练15分钟，直至看清液体太阳的海洋为止。

②观想自己的中脉看得很清晰，并逐渐变大，由一棒槌粗、身体粗、楼房大……直至宇宙那么大。宇宙中的一切事物皆被中脉所容纳，宇宙各种场、波、能量皆被中脉吸收，这时想象中脉的磁力比宇宙场大得多。

随着一呼一吸宇宙能量与自己中脉能量不断交换。

收功时，想象宇宙中各种场、波能量皆被我中脉的磁力所吸引，中脉逐渐缩小，最后缩小到自身的中脉相融合。

2. 修宝瓶气：宝瓶气，藏语称“盆降”，译为壶形气功，风瑜伽等，是无上瑜伽炼气方法之一，其修习以闭气为主。《大幻化网导引法》说：“宝瓶气者，谓上气下压，下气上提，有若函盖相扣，气藏其中，如宝瓶然，故曰宝瓶气。”修好了“宝瓶气”，五气进入中脉，也可使全身气息和血脉的运行都充分地服从于中枢神经的指挥，全身机能活动得到调整，一切疾病自然就冰消瓦解了。其修习分为引息、满息、消息、射息四步。

①引息。静坐调身，先入静，四大皆空；以鼻调息，（以左鼻孔吸气为主）。收腹扩胸，空气充满肺腔，并提肛。将下行

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途!不得倒卖文件!

气上提，上行气下压，上下之气会合于脐下四指(丹田处)，犹如瓶中水满。

②满息。观想上下之气在脐轮贯满左右二脉，进入中脉，并散播于全身，充满毛孔，闭息不出，长久而住。初学者闭息时间由短逐渐延长，但不勉强压抑。

③消息。闭息到不能忍时，应予消散。此分内外二消，内消者，观想左右二脉中的气贯入中脉，有如从渠中引水，从左右脉流注中脉，流至心间而消失，中脉中空空如也。外消者，观想气先贯满中脉，次满四轮，充盈全身。

④射息。气满保持勿泄至尽力能持之久，由两鼻孔先轻微和缓呼吸，继略粗重，一冲而出，如同射箭，纷纷向顶门梵穴冲出，与此同时全身毛孔也放出宝瓶气，故曰“冲顶射”。冲开脉道后，以后不可再修。但每次气射出时，须留少许气息，勿使点滴无存，这叫做“中住气”，对入定极为重要。

宝瓶气的修法，行走坐卧皆可，应令瓶气时常不乱，调息不可失度，过度则伤身。此法持气刚猛，称“刚猛气功”，适宜于有一定密宗调息基础者练，修时尽量把气压在下面，勿使其上冲，否则会出现一些偏差。

（四）密修明点

密宗在练内气时，把内气凝集起来成为一个点，即称“明点”。其中脊根轮的明点最为重要。明点类似于道教中所讲的“丹”。其可通过拙火激发。密宗中的升华根本明点阶段与道教的练气化神相似。

1。入拙火定：拙火，梵语“赞捺哩，”义为卒暴猛火，专指修气功者脐下所生之火。观修拙火生起而入定，称为拙火定。无上瑜伽的诸派一般都通过修宝瓶气、金刚诵、观明点、观火

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

焰等多种方法引起拙火。如"大乘要道密集、拙火定》所举"风息归真法"五种：一、观三脉短"阿"字。二、观三脉乱逆火星。三、观三脉发碎火焰。四、观三脉逆射粗火焰。五、观注如蛛丝之菩提心。以上任何一种方法都可以引起拙火，但大多数人须合并修习几种方法方可燃起拙火。

拙火燃起后，先观想它遍布脐轮，渐渐上升至其他诸轮，次遍满四肢，直至遍满全身每一毛孔。继观其火如电光灼照，从毛孔中放出，涤净自身中脉、气、明点的不净垢障，并照触宇宙，令一切众生皆得利乐，尔后复收回于脐下。

拙火有成就者，可以赤体御寒，甚至溶化身旁的冰雪，令人力大身轻，童颜黑发。若进而以宝瓶鼓动拙火，令其循中脉上升，熔化顶轮白菩提，从顶、喉、心依次降下，至脐轮、能生逆（降下时）顺（上升时）、"四喜"，身心享受到极大安乐，当达最后"俱生喜"时，能豁露出心光明，从而得"俱生智"——一种了达心光明的智慧。

2、觉醒蟠龙：首先在你的心目中应清楚地存想你中脉底端的昆达利蛇，亦称"灵蛇"的形象。观想它为在海底轮、卷了三圈半的大头小蛇，全身炽红，它的头朝上指向梵穴轮，它的口有时开，有时闭合。当它张开口时，就愤怒地发出嘶嘶响声，口里喷出火来（见图28），那么怎样才能唤醒长眠的"灵蛇"呢？



图 28

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

（1）唤醒灵蛇：只有把前面功法练至纯熟后，方可做这项功法。

最好选择莲花坐。

闭上双目，舌抵后腭。以一种轻柔而又有节律的方式作适度以至深度的呼吸。

意念集中到你海底轮倒三角形内的“灵蛇”。

①观想每次吸气、空气和生命之气从中脉的底部入口处进入，“微风”吹着“灵蛇”的身体。它渐渐苏醒，变得激怒。

吸气时间尽量长，以舒适为度。同时向前下方收下颔，不贴颈为度。收下颔时，观想灵蛇有如下特点：

红色；

触觉上是热的；

蜷曲着身子，头朝上看（应观想它的头有练功者上身躯干那么大）；

觉醒、激动、瞪眼、愤怒，发出嘶嘶响声。

②呼气时，收肛提腹，抬起你的头。

观想呼气时，吸入的空气及灵蛇口中喷出的热气穿过中脉上升到头顶，从梵穴释放出去。

每吸气一次，观想灵蛇愈来愈激动、愤怒。观想它越是发怒，越是发热、发红。

反复进行练习。

收功时，意守脐轮，把喷发出去的能量都收回来，心中默念“嗡阿吽”三遍，气归丹田。

（2）灵蛇愤怒：

上面的功法练熟后，才能练此项功法。

姿势同上，深长地呼吸。

①观想每次吸气，生命之气就进入灵蛇体内，并在其体内

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

聚集，这就是灵蛇更加膨胀、更炽热。

吸气时间尽量长，以舒适为度。收下颌时，观想灵蛇前面的形象及以下特点：

其形体稍微有些膨大，愈来愈红，愈热，更加激动和愤怒。其口微闭。

②呼气时，收肛提腹，抬头，观想灵蛇张开吐信的大口，生命之气从灵蛇口中愤怒地嘶嘶向上喷射。

第一个五次呼吸，观想灵蛇喷出的火焰升上了脐轮。

第二个五次呼吸，观想火焰上升到了心轮。

第三个五次呼吸，观想火焰上升到了喉轮。

第四个五次呼吸，观想火焰上升到了太阳轮(精滴轮)。

第五个五次呼吸，观想火焰上升到颅顶的梵穴轮。

观想的时间不定。这个灵蛇不但口中向上喷火焰，而且还看到它的大头微微左右摆动，拼命向上移动。它的上半身开始扭动，而且几乎已开始向上移动了一点。

收功时，意守脐轮处，平息灵蛇的怒气，使它逐渐静下来，同时心中默念"嗡阿吽"三遍。

(3) 灵蛇采露：

姿势同上，舌抵后腭，呼吸深长缓柔。

①吸气时，观想中脉底口在不断吸入空气，每次吸气灵蛇愈来愈红，愈热，愈扩大。

吸气尽量深长轻柔舒适，蛇口闭着。

②呼气时，收肛提腹，观想灵蛇张口，发出深沉的嘶嘶声，并向上喷射火焰。火焰沿着空洞的中脉向上喷，直到喷射到你顶后的太阳轮。太阳轮又称精滴轮，是由来自父亲的白菩提，即精液所化成。观想太阳轮处有一芽小小而辉煌的蛾眉月（蛾眉月的两尖端是朝着天上的，而圆的部分朝下方）。

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

每次呼气时，灵蛇喷出的火焰开始触及蛾眉月的底部，蛾眉月开始溶解，在其底部形成露珠（但它整个形状并不因此而损蚀），令人畅快的月亮甘露珠滴滴淌下，落入空洞的中脉。

每次吸气时间尽量长，在这个过程中观察滴滴露珠（白菩提）、落入灵蛇所喷出的火焰上。

虽然呼气已停止，火焰之流仍然向上喷。这就如同火上加油，愈烧愈旺，火焰更热，喷射得更高，而甘露珠形成更多，不断向下落，如此循环不已。

收功时，意守脐轮，让灵蛇愤怒的火焰，收回它的灵体，此时心中默念“嗡阿吽”三遍、把能量都收入体内，位于丹田处。

（4）灵蛇飞升：

姿势同上，舌抵后腭，呼吸轻柔深长。

吸气时，空气从中脉底口进入灵蛇体内。它更加愤怒、火红。

呼气时间尽量缓长，收肛实腹。此时观想灵蛇变得非常激动，强有力、火热、愤怒，以致于要从脊根中挣脱升腾起来。这条激动，发出嘶嘶声，口中喷火的蛇正在力争向上升起。每次月亮甘露滴下，火焰更旺盛。蛇也就更愤怒，升腾的意念更坚决。它的头和上半身开始从盘蜷状态伸直，并在上升。其头上升到生殖轮，蛇头轻微来回晃动，发出嘶嘶叫声，一面叫一面喷火，拼命想挣脱上升，但终因其尾牢牢扎在脊根中，只能慢慢蛹动上升。

每个完整的五次呼吸，灵蛇就上升一个轮，最终经过脐轮、心轮、喉轮、眉间轮、太阳轮达到梵穴轮。每次吸气灵蛇蜷曲回到脊根中，呼气时，灵蛇就升腾。

收功时，意守脐轮，让灵蛇回归到脊根中，此时心中默念

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

"嗡阿吽"三遍，把能量收入体内丹田处。

三、脉轮执掌的超能力

人体每个脉轮都是人体灵能的中心，司掌着人体潜在的超能力，并对人体内性激素和神经系统有影响。通过拙火定可以升华性能量，开发体内脉轮，获得潜在功能。

1. 海底轮——未卜先知：修持方法见"金刚洗髓"、"金刚脉动"、"金刚洗心"、"拙火定"，尤其"天地印打开海底轮法"应多修炼。

海底轮位于中脉底端，性能力升华首先打开就是此轮。此轮可掌低次元的超能力——未卜先知。该轮潜能域值较低，比较容易开发。

海底轮开发后，能治疗性腺失调，肾脏疾病及与肾功能有关之耳疾、膀胱、骨髓等疾病。

2. 生殖轮——透视、遥听：修持方法见"金刚洗髓"、"金刚脉动"、"金刚洗心"、"拙火定"。

生殖轮位于脊柱根部与性能量有密切关系，拙火定是打开此轮的重要修炼方法，此轮打开后会发出声响。其主要执掌人体潜在的透视和遥听功能。并可以获得长寿不老、返老还童的体质。这些功能仍属低次元的特异功能。

生殖轮开发后，可以治妇科疾病及男性前列腺等疾病。

3. 脐轮——较强的透视、遥感功能：修持方法见"金刚脉动"、"金刚洗心"、"那洛巴秘法"、"拙火定"，尤其"曼多拉开发脐轮法"应多练。

脐轮相当于道教丹田的位置，是能量聚集核心，"拙火定"、"曼多拉开发脐轮法"可以打开脐轮，此轮执掌人体潜在的较强

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

的透视、遥感功能，能够透视地下被埋的宝物，可以从很远处接受讯息和发送讯息，并且心有所想皆有所得，瞒过“死神”而享长寿。

脐轮开发后可以治疗消化系统疾病（胃肠病、肝胆病等）、肾上腺机能失调，腰椎病等。

4．心轮——他心通、宿命通、身轻：修持方法见“那洛巴秘法”、“金刚洗心”、“莲花印开心轮法”、“拙火定”、“觉醒蟠龙”，等方法，按次第修炼。

心轮是心脏所在的位置，主管人体思维活动，《内经》曰“心之官则思”，开发此轮，可以使人豁然开朗。只有通过深层次的“拙火定”、“觉醒蟠龙”、“莲花印开心轮法”才能打开。打开此轮初期全身软弱无力，并出现沉溺于幻想、心跳加快等情况。但此轮彻底打开时，一切杂念会如烟消云散，心里平静如一潭秋水，这时就很易于达到入定的境界。左边的脉轮执掌“他心通”，宿命通，易于与他人“心心相印”，一眼看穿他人的心，并且可以用自己的心力去控制别人的心，令对方心动神摇，不能自主。中央的五角形的脉轮执掌较强的远视、远听，身体变轻的功能，身轻的时候可以飘起来。右边脉轮执掌净化人的心灵的功能，一旦打开心中的污垢、邪念、业气都会释放出去，进入“出污泥而不染”的境界，不落于世俗的名利追求。

心轮打开后可以治疗心脏病、肺病、某些精神病、胸椎病、背疾等。

5．喉轮——决意神变、全身呈快感状态、减肥：修持方法以“拙火定”、“觉醒蟠龙”为主，辅以“金刚脉动”、“金刚洗心”。

喉轮是人体能量进入的最主要通道，也是性能量升华到大脑的必经之路。一旦被开发，喉咙就会转而辛辣。完全开发后，意念集中喉轮，气上冲，会产生自鸣；初时你心中所想什么，

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

皆会在周围事物中体验出来，可引起你心情格外恐惧，甚至想放弃练功，但过了这一关后，就会消除恐惧，出现各种随意所变的功能，并且全身处于快感状态。

喉轮开发后可以治疗喉部疾病、肺病、感冒等疾患。

6。眉间轮——超功能更进一步发展并稳定；修持方法以“拙火定”、“觉醒蟠龙”、“大日印开脉轮法”为主。辅以密宗动功。

眉间轮是人的第三只眼，属于较高能量级的脉轮，只有拙火使性能量升华至眉间轮，冲开眉心，产生的特异功能才稳定，同时其他功能也得以加强。此时你可看到自己体内及体外的事物，可看到极细微的物质(粒子)等。佛教认为它可以通往涅槃。

眉间轮开发可以治疗颅内疾病。

7。顶轮——身体自在及搬运功能：修持方法见“拙火定”、“觉醒蟠龙法”。

顶轮位于大脑中央，是人体能量控制中枢，也是能量级的最高位置，开发时会发热，一旦完全打开后，顶轮会滴下冰水滴——甘露，甘露又会加速拙火。此时你也就达到你练功的最高境界，你的身体可以膨胀或缩小，变重或变轻，可以随心所欲地移动物体。

顶轮开发后可以治疗大脑内部疾病（脑血栓、脑血管硬化、脑肿瘤等）。

8。手轮——测病、预测：修持方法见“打开脉轮特殊方法。”

手轮是脐轮至心轮到劳宫的脉道，手轮打开即这条经络打通，打通此脉也是靠脐轮的能量才能打得通，打通后会出现相应的测病，预测功能，并能为他人发气治病、预测未来。

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

手轮打通可以治疗臂疾。

9。脚轮——采地气、测病：修持方法见“打开脉轮特殊方法。”

脚轮是心轮至脐轮到涌泉穴的通道。脐轮的能量积累到一定程度，按“开脉轮特殊方法”修炼即可打通脚轮。

打通后可具有采地气、测病等功能。

脚轮打通了可以治疗膝关节炎及其他腿疾。

脉轮开发的顺序因人而异，有的人可能先开发手轮和脚轮，有的可能先开发眉间轮，不过以任何形式开发均可以。要使脉轮打通后能稳定下来，最好的办法还是拙火定，升华性能量去冲开脉轮，达到它相应的能量级。能量不够是很难开发和巩固的。所以修气、观明点等基础修炼在密宗修持中相当重要。

打开了脉轮，出现了相应的功能后，最好不用，这样你的能量才蓄积得起来。若经常使用，能量不断外放，你的功能就只能停留在那个水平，很难提高，一定要会而不用，才能百尺竿头更进一步，达到气功无上妙境。

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

第四章　密宗瑜伽止观双运修习次第

密宗止观法门是由藏传佛教格鲁派（黄教）宗喀巴（1357—1419）创立。他继承印度、西藏佛教传统，以“止观”为佛教弟子修学的中心，总摄一切禅定的宗要，在其《菩提道次第论》、《菩提道次第略论》、《密宗道次第论》等名著中，广引佛教有关禅定的多种经典及各派修密经验，根据自身修禅的体会，在其著作中系统论述了佛教显、密二宗修止观的条件、次第、具体方法、掌握要点到成三摩地的标准等各个方面，提供了一套颇为精深的理论、方法，自成密宗止观一家之学，堪称中国古代气功学遗产中的瑰宝。

此止观双运法门原名《三归依止观初修略法》由能海上师传入中原。能海上师早年进藏研修密法，得法于跑马山降巴仁波卿、老格西·仁波卿、嘎登寺老嘎登尺巴及老喇嘛康萨仁波卿。能海上师回汉传授藏密黄教止观双运法门是在民国17年，以后20年历次所传无丝毫之增减出入，可见法印决定，无改无疑。初传仅有口授。嗣后由景诰初居士集为颂文，经上师鉴定，历次传法，以此为定本。由于颂文简括，有些地方奥涩难懂。今根据觉山上师之意整理出来，作为气功修持中的静功，供气功爱好者按照一定次第来修禅。由于层次分明，境界各异，即使没有上师指点，也可以根据自己练功的体会，印证自己达到哪一层次，哪一境界，可谓密宗气功中的善巧方便法门。

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

一、密宗修习次第前的加行

（一）修密宗止观所具备的条件

①住随顺处，指练功时应安居于无猛兽扰乱、不易滋生疾病、昼无多人夜静声寂之地。

②少贪欲，不追求物质上精神上的享受，如吃、喝、穿戴、名利等。

③知足，俗话说“知足常乐”，安于朴素恬淡的生活。

④排除杂念，做事就应好好干，练功时就是练功，练功时切勿想工作或家务事。

⑤遵守社会道德规范，不做违法乱纪之事，不干损公肥私之利，不偷盗，不邪淫，不妄话。

（二）选择处所

练功时应选择不当风，不潮湿，不妨碍他人，洒扫清洁，随适宜处均可敷座，座位应稳固，不可听其动摇不宁。不可太高，高则心易惊怖，愈低愈好，但以不受潮湿为度。敷座之物，以软草为宜，不可太厚，易生热故。座位不可太狭小，两膝局促。座位应平坦，或后部稍高，决不可使前部高于后部，坐处光线不可太强，太强令心散乱，不可太暗，太暗易生昏沉睡眠。

（三）趣入方便

①练功前，饮食不可过饱，亦不可过饥。

②练功前，应将手足头面口洗漱清洁，涕唾，大小便排除

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

净尽，宽衣缓带，使全身先有轻松舒适之感。

（四）坐时姿势

①金刚跏趺如七支坐法，亦称莲花坐法，令两膝与尾闾三点支持全身之重量，从两膝引一直线，与两腿构成一正三角形。全身之重心，即在此三角形之中心。不能金刚跏趺者，半跏趺亦可。不能半跏趺者，马步站桩亦可，但不可舒脚坐。然欲禅定成就，终须学习金刚跏趺。如是坐者，姿势安稳，如大龙蟠。任坐若干时间，无踝骨酸痛之病，以肢体盘曲故，全身之气，自然聚敛，于定极为有益。

②身不可太向前，亦不可太向后，从发际上四指顶门之处，垂一直线。令此线通过喉心丹田，与地面垂直即可。背柱不可令曲，亦不可用力，挺直坐下之时，先将腰伸直，然后放下，使背柱节节相柱，自然身形端正，久坐不疲。

③两肩齐平，不可左右低昂。两臂置于身两旁。令与身平。两手心向上，右手压左手，两手拇指相抵柱，手掌边沿靠腹部，手背置两足上。

④头微向前倾作垂目观鼻之意，不可太倾太仰或偏左右。

⑤双目微闭，作注视鼻端之意（不可真用力观鼻端，久则目睛痛），目光意注鼻端，鼻端与心垂直，两手心及两足心皆趣向聚合于肉团心（心脏），于是则全身精神皆聚矣。

⑥唇齿随其自然，口微闭，但不可张口呼吸。

⑦舌抵上腭，但人舌有长短亦不可勉强。

⑧呼吸不可有声音，不可粗猛，不可急，不可滑。应令轻细至自己亦不感觉气息之出入。但不可注意令细，若注意令细则气息反粗矣。别处所说数息之法，此处亦不用，因光明之收放，即含调息之意。气息不仅从鼻孔入，全身毛孔亦有呼吸之

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

作用也。

⑨坐时下部应覆令温暖，暑天至少亦应覆以一层单布，身之上部应稍凉，不可过暖，否则易生昏沉。头之后部及颈后不可使受风，天寒应以披单覆之，但头之前顶门以前万不可盖覆之。

（五）树立远大的练功理想

①修持佛教密宗气功，首先要破除迷信，解放思想，不要堕于盲目愚痴。要吸取佛教密宗修持强身健体的精华，为我所用。

②思维自己生命无常，生死在呼吸间，要珍惜大好时光，为人类多作一点贡献，切莫虚度光阴。否则，临命终时，何以主宰自己，何以交待后人。

③不可有贪图名利之心。

④不可急于求成，急躁冒进，起求胜过他人之心。

⑤应发自利利他种种善愿，多为他人做好事、善事。

⑥修练密宗应持之以恒、精进不舍，达到无上气功态，开发智慧，证得无上菩提。

二、密宗禅定（止）修习次第

（一）修定的作用

①一切开悟智慧，皆由定生。

②不修定不能生智慧，一切佛法知见。皆成与世间学问知识无异，不能断烦恼，对境临事，不能起作用。

③不修定，持戒不能调柔，身心无止恶修善之大能力。

④修定能引生喜触及轻安，使人自然乐于修行。

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

⑤修定能引发神通前相，使人自于佛法生起信心(但非专为求得神通)。

⑥修定能调节精神，治疗疾病，补益体力，但使坐时姿势如法即不能用心，亦有此作用。

然不可一心注意求身体上之利益，应加入归依三宝之信心，及四谛之了解，否则恐增加身执，且不得三宝加持身体所得利益亦小也。

（二）何为禅定（三摩地）

禅定，其梵音译为“三昧”、“三摩地”。指心专注于一境而不散乱的精神状态，即所谓“善心一境性”。又称“业处”即指入定而使心住于一境也。又称“等至”或“等持”，谓心住于一境平等维持也。密宗止观双运“止”意“止其层缘而定其心”就是住心于境而入定，入定是密宗修持的最高法门和最高境界。是获得佛教的智慧、神通、功德等而勤行修习所得的功夫。

（三）禅定修习次第

通常讲的禅定，是释家禅宗大乘功法中的“四禅八定”。但根据入定时“安止心”所处的境界又分为“欲界定”、“色界定”、“无色界定”三个大层次。

欲界定：是小乘阶段修持心量所应超越的境界，分四步训练，第一步叫粗住或粗定；第二步叫细住；第三步叫欲界定；第四步叫未到地定。

色界定：是中乘阶段修持心量所应超越的境界。分四步训练：初禅、二禅、三禅、四禅。

无色界定：是大乘阶段修持心量所应超越的境界。分四步训练，第一步空无边处定，第二步识无边处定，第三步无所有

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

处定，第四步非想非非想处定。

1. 欲界定：

第一步，粗定，也叫粗住，指练功时杂念减少，专心一意，不分心，不乱想，对内外刺激反应减少至最低。坐、站、卧均可，专心一意地把意识粗略地定下来。自我感觉恬淡虚无，绵绵密密，心息合一，或若有若无，身轻如云，或身体似乎消失不见了，不知在何处的境界。

粗住是一种入静的层次，还没有真正地进入禅的预备状态。入静的方法也很多，都是从心上下功夫。首先要求修持者品德高尚，心量广大。佛门弥勒像旁常悬一副对联："大肚能容，容天下难容之事；开口便笑，笑世上可笑之人"。有这样的胸怀，自然容易入静。如果心胸狭窄，争名夺利，斤斤计较，晚上觉都睡不着，哪里还谈得上入静呢！练功修功德，功德高，心底无私天地宽，也就心安理得，练功入静效果就好。品德不好，私心较重，练功时良心突发，做了亏心事就担惊受怕，当然难于入静。所以，粗住是培养自己良性品德，时时回光返照自身，检查自己是否做了亏心事，或对不起他人、国家的事，从"小我"进入"大我"，完善自己、使自己心量扩大。心胸开怀，怡然自得，何病有之。

为了达到粗住的境界，下面介绍几种常用的入静方法。

(1) 放松法：练任何气功，首先要入静，要想得到静，必先做到松；无松便无静，松静自然。"松"指全身放松，从头顶到脚底，松、松、松，心中要念："头放松、颈放松、肩放松、胸背放松、手臂放松、手放松、腰腹放松、胯放松、腿放松、膝放松、脚放松，内五脏六腑皆松、全身放松。"自上而下，反复几次放松之后，真正能够使全身进入相对高度的放松状态，那么你就可以入静进入粗住境界了。

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

（2）念音声法：念音声有多种方法，如六字诀“呼、呵、呬、唏、吹、嘘”，及佛学中的咒语“嗡嘛呢叭咪吽”，“悉怛哆钵怛啰”等。反复持诵，这就是密宗中口密的修持方法。效果奇特，不仅能使修持者入静，还可以起到祛病强身，开发智慧，调发潜在功能的作用。

（3）意守法：意守法就是在练功中把注意力集中到身体上某些选定的部位，或身外的某些景物。比如意守身体部位法中有：意守丹田、会阴、涌泉、某一穴位等。意守身体以外的景物有“意守空中的白云、蔚蓝的大海、绿色的山林、高耸的山峰、茂盛的大树、美丽的花朵、皎洁的月亮，闪烁的星星，秀丽的山水画等景物。无论什么意守方法，都要根据自己的情况选择。意守时，要似守非守，勿忘勿助。古人说：“不可用心守，不可无意求，用心守则着想，无意守则顽空，有意无意称功夫”。这就是用意的标准。

论禅：前面我们谈了禅定中的粗住，亦称粗禅修持方法。那么禅究竟是什么呢？下面我们介绍一下圣严法师论禅。

圣严法师说：禅不即是知识，知识并离不开禅；禅不是宗教，宗教的功效，可以从禅获得；禅不是哲学，哲学却无法超越禅的领域，禅不是科学，科学重实际、重经验的精神，亦正是禅的要求。所以请不要用好奇的心理来探索禅的内容，因为禅不是东方人带来的新鲜事物，自从有了空间和时间以来，禅就普遍地存在于无穷大的空间与无限长的时间之中。

有人把禅误解为一种神秘经验，或以为可以透过禅的经验而获得超自然的能力。当然，从坐禅的修习过程中，可以使你在生理及心理的感觉上，产生种种奇异的现象，也能从身心统一的练习之中，达到以心力来控制或转变外界事物的目的。这些被视为宗教奇迹的现象，不是学习坐禅的目的。因为这些现

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途!不得倒卖文件!

象，仅能给人一种好奇心和[illegible]狂的满足，不能解决人们现实生活中的问题。禅是从问题的根本着眼，不先从外在的社会环境及自然环境的征服着手，而是先从对于自我的彻底认识做起，当你认识了你的自我是什么的时候，也同时使你现在所以为的这个自我消失。这个自我观念的重新认识，我们称它为开悟，或者称为见性，这是你为解决现实问题的开端。结果你会发现，你的个人与全体社会的现实，是一个整体，不应分割也不可分割的。你自己有缺陷，才看到环境有缺陷，好像一面凹凸不平的镜子，里面反映的影像，也都是扭曲了的，假如镜子是光滑平整的，镜中的影像就会产生一种美感。所以，从禅的立场看人类所感受的苦痛与不幸，主因不在我们所处这个地球环境恶劣，不在人类社会的可怕，乃在于未能认识自我的本性。

所以禅的方法，不是指导我们逃避现实，更不是教我们学着澳洲的鸵鸟那样，把向敌人作警戒的视线，收回来：藏到泥土里去，就以为一切问题就解决了。因为禅不是自我催眠式的唯心主义。用禅的工夫可以消除自我，不但自私的小我可以消除，并且把哲学上被称为真理及本体的大我也要消除掉，自己与宇宙同体，全宇宙的智慧都为你所有，到这地步使你追求名利权势的自我，或者逃避困苦艰险的自我，固然不见了。当然，要达到这个程度，从顿悟的观点极其容易，在走向顿悟之间的历程之中，则必须先有一番努力，从粗禅开始修持，排除各种心理上的杂念，达到入静的程度，进入粗禅的境界，为细禅打好筑基功。

关于禅的思想，我们就简单地谈一谈，让大家心中有数，禅到底是什么，为什么要坐禅，现在大家可能明白了，坐禅是为了"明心见性"，舍弃小我，走向大我，最后实现天人合一的目的。

第二步，细住即要求练功者把思想进一步往深层里定．好

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

像是定在这个地方不能走了一样，即更高一层的入静。其道理是由于思想高度集中，认真地静下来，虚极静笃。其方法经过凝神、心空、常寂而自然达到。即将所有杂念收拾成一念，然后再将一念归于零。把思想意识往下沉，把气往下沉，往往练功一次、二次是很难达到的，有的人很快，有的人要经过数年的修持才达到这种境界。

细住亦称细禅，是一种较深的入静层次。修持者将你全身的气迅速往下沉，沉至你的两脚下。当气下沉时，人脑供血的程度和人的紧张感就会相应降低，入静也就进入了更深一层缘的境界。那么怎样修持才能达到细住的入静？下面介绍三种具体修持方法：

（1）虚无意守法："虚无"指忘我，忘物，想不起自己坐在什么地方，也不知在什么环境之中，忘掉了自己，进入了一种"虚无的境界"，即所谓"无意识意守"状态。

（2）自我解剖法：自我解剖观想法，即进入静态后，便开始使肢解自己的身体、头、四肢，全部分离开来，就如同一台机器被拆成七零八落的零件。如意守住头颅而渐渐忘掉了四肢、躯干；守住了脚而忘记了头颅、四肢、躯干；或四肢、躯干四分五裂，这时你看不到一个完整的人，而是肢解后的各个部分。这样意守观想，时间不长，就开始忘却某些部分，最后彻底地忘掉自己，从而进入了一种虚静的状态。

（3）躯体脱离法：躯体脱离观想法，即把坐禅中的你，从本躯体分离出去，向上升，升至数米高空而悬。这就形成了两个你。一个是在下面坐禅的你，另一个是空中悬着的你。守住上面虚幻的你，渐渐忘却下面的那个你，使你进入比粗住更深的入静，即得到了细禅。

论禅：我们从粗禅进入细禅（细住）的观想，又由这一观

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

想，进入细禅的高一层次的虚静。如果你不明白，还觉得粗禅的虚无入静与细禅的虚无入静是一种境界，没有差别，说明你还没有分清粗禅与细禅的“质”。粗禅是用心、耳、眼去观守自身或身以外的景物，而细禅是用意思维并非实际存在的空中的“我”，进入一种“幻觉”的境界，此阶段仍停留在小我的边缘。

当你进入细禅的虚无境界，有时守着守着，意念很难收回来，或忘记收回来了，也许毕生都回不来了，这便是佛教中的“坐化”，也称“涅槃”了。我们现在在修炼中怎样把握好呢？你也不要觉得好笑，一个什么病都没有，身体结实的小伙子，竟虚得没有了，不得不值得注意。所以修持者在坐禅前，自己先加个意念：“我虚无两个小时或四个小时就出定。”人是有一个生物钟的，到了那个时候，它自然就出定了，“虚无的你”也就回到现实中来了。不进入高一层缘的境界，也就不可能进入高一层缘的虚无境界。只有进入了这种高一层缘的虚无境界，才可能出现这一层缘中潜在的超能力。

粗住修持大约需要3～4个月，不要以为修持3、4个月只仅仅得了一个“细”，其实这已很不容易了。没有一定的条件、一定的耐力，及持之一恒的决心，想达到这一层缘的“忘念”，确非易事。但是，这种“忘念”比起初禅境界要求的“忘念”还差得很远。禅定里有一句谚语：“初禅念住、二禅息住、三禅脉住。”只要能达到“三住”，长时间练下去，就会有奇迹出现——潜在超能力就会暴露出来。

第三步：欲界定，其实仍然是一种静态，或说接近了定的边缘。在修持过程中，潜意识思维活动会出现一些美好想法，马上大脑里会产生形形色色的图像或声音等。这有别于粗定，细住的主观观想，而在这种潜意识活动中，修持者将心定于其间。只有在这种状态中，才可以说修持者达到了定的边缘，或

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

进入了定的基本欲界状态，即欲界定。这一境界指潜意识思维活动自然呈现图像或声音的思维境界，而到了这一境界的边缘欲入而不入，并定于此界之边缘或称为止于界缘，并进行观和思。

到了这种境界，心神爽快，心里特别舒服，全身分不清了。一闭眼，图像就出现了，一睁眼图像就走了。或看到什么地方来了个师傅，你跟着他去了，但不要走出那个界限——欲界定。如到了海边切莫下海，到了山崖切莫跳下去。总之一定要把握好自己的心，定在图像的边缘观看，去悟其间的真谛，千万不要去试，如去试就会有麻烦，此时最易走火入魔，这也是练功中关键的一步。

论禅：欲界定亦称欲界入禅，在此阶段主要论及舍和悟，舍弃小我，走向大我，悟出其间的道理。要把小我的观念范围扩大，大到与时间空间等量齐观，小我融入于整个宇宙之中，与宇宙合一，向内心看时，无限深远，向外看时无限广大。既然已与宇宙合而为一，自己的身心世界便不存在了，存在的是无限深远及无限广大的宇宙，自己不仅是宇宙的一小部分，乃即是宇宙的全体。

当坐禅有如此体会时，你就从细禅的“小我”虚忘中解脱出来，你修持的观念也彻底地改变，不再是为了身心健康或获得练功的利益，你会发觉你对宇宙的本体有所认识，你不再是孤立的你，而是普遍存在于深广无限的宇宙之中，你与环境之间的矛盾，不存在了，对于环境的不满、忿恨、喜爱、渴望，也即排斥和追求等心理，自然消失，你所感到的是宇宙的宁静和充实，因为消除了自私的小我，能把一切人和一切物，都视为由我的本体所产生的现象，所以爱一切人和一切物，如同爱护小我一样，这就是大气功师、大哲学家的心量了。

在舍弃“小我”悟出其间道理的过程中，并非一帆风顺。在

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

此阶段各种潜意识活动，会呈现图像和声音，多为自己内心世界的回光返照。人是由精神意识与肉体两大部分构成，思维意识指挥着肉体去工作。有愉快、有痛苦……，人生的小我在练功到一定程度时，就会对自我进行反思、忏悔等，心灵深处潜意识能力活跃将那种种“小我”的思维，通过图像、声音表现出来，呈现于修持者面前。这是一种“小我心态的幻觉”，不能认为你已证得了其间的真谛，千万不可为这些图像、声音所迷惑，只能在其边缘观、思，千万不可去试，悟出其间的真谛了，你也就彻底超脱了“小我”进入“大我”，自己与宇宙万物，无二无别，统一于宇宙之中。

在此阶段，由于舍弃了小我，“我”的范围扩大，自信心的程度也越强，强烈的自信心，实际上就是优越感和骄慢心的无限升级，所以称大我，但并不等于已从烦恼中得到了彻底的超脱。

第四步：未到地定，又称“未来禅”，是在前一种修持的境界中，修持者再加“我观想后即迅速返回我坐禅的真实环境中来，”然后，再将意念放松，放松到潜意识觉得周围的事物不存在了，海也没有了，什么都没有了，身心也没有了。这就到“身心境虚”的境界，即所谓“未到地定”。

论禅：未到地定亦称欲界入分禅，在此阶段仍然离不开舍和悟，舍掉大我，进入无我的状态、在虚无中悟出其间的道理。欲界入分禅即将要进入禅的境界，而在禅的门口。正像用各种交通工具，把你一程一程地转运到最后地方，前面是一座高山的峭壁，这座峭壁，向上看不到顶，向左右看不到边际。这时有位曾到过峭壁那边的人，向你指着峭壁说，禅的天地就在这座峭壁的那一面，通过峭壁你就进入禅境了。但是，他又告诉你，你别寄望用什么交通工具飞越它。或绕过它，或者穿

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

透它，因为它是无限的本身，你不可能用任何方法通过它。

这个峭壁就是欲界入分禅所要超越的障碍，过去了你就进入禅定的境界。没有过去，你就仍停留在欲界入定状态。

要想通过峭壁，别无它法，任何师傅都帮不了你的忙，你师傅唯一告诉你的就是叫你把过去的一切经验、一切知识、一切你以为是最可靠最伟大最实在的东西和观念，全部解除，连你要进入禅定境界的希望也得解除掉。正像你要进入一座特别神圣的建筑物之前，那个守门人告诉你，不准携带任何东西进入，连你的衣帽鞋袜也要脱下，不但一丝不挂，连你的肉体和心灵也要全部解除了，方许你进去。禅是无我的天地，当你心中尚有一丝凭藉之物的时候，便无法与禅相应。所以禅是智者的领域，也是勇者的领域，若非智者，不能相信解除一切凭藉之后，尚有另一个境界会在你面前出现；若非勇者，要把自你有生以来，不论是思想的或知识的，精神的或物质的，所有一切，全部抛弃，是很难做到的。

中国禅宗的六祖教人进入禅境的开悟方法是“不思善，不思恶”，也就是把我与他人，内与外，有与无、大与小、好与坏、烦恼与菩提、迷与悟、虚妄与真实、生死之苦与解脱之乐等等的对立的观念，全部打消了，禅境与悟境才会发生在你的生命之中，使你获得一个新的生命，这新生命是你本来就有而未曾发现过的，要进入禅门，必须要经历欲界入分禅的无我阶段的修持过程、各种图像、声音都没有了，身心也没有了的境界。有许多人静坐了数十年也没有找着禅的大门。如果你遇到了高明的师傅，在他的开导下，会使你很快进入禅门的目的。当你的师傅告诉你，你已进入禅门，超越了欲界入分禅。这时你才发觉，禅是无门可入的，未入之前不见门在何处，进入之后，门也并不存在。否则便有内外之分及迷悟之别了，若有了分别，

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

仍不是禅。

在细禅、欲界定阶段时，虽已觉得我是不存在的，宇宙本体或最高的真理仍是存在的，虽然承认，一切差别的现象，不过是宇宙本体或最高的真理的衍生，内在的本体与外在的现象仍是对立的。进入欲界入分禅，这些对立的矛盾都要抛弃，方可从“大我”中进入“无我”的状态，你也就踏入了禅的大门，在禅境的历程上，尚在起步阶段，以后的路还很长，境界更奇妙，你若有恒心的话，禅为你敞开大门。

如果修习者在这一阶段，确实做到了“止其层缘”，并且也真正地观到了其间的真谛，在有相当定力的基础上，修持完了欲界定，那么就可以进入“色界定”的初禅修习了。

2。色界定：

初禅：练功者只有离开各种贪欲，离开各种不善的事物，去寻伺，离生苦乐，在这个阶段，身体会有八种感触，不攀缘八触，功夫才大长，才能记得舍离五支、具备五支、具备三种善。成就十相的初禅。

（1）去寻伺，离生苦乐而缘生的八触：动、痒、轻、重、凉、热、涩、滑。

①动。静坐到一定程度，全身性动起来，或局部拍打，说明你体内经络不通，是好事，可以疏通经络，排出病气，但应顺其自然地动，切忌用力。

②痒。练功过程中有时心头发痒，身上发痒，非常难受，这是练功过程中的正常反应，不要管它，到一定时候自然会消失的，千万不要因痒而出定。痒说明心中的毒气邪恶在向外排出，化痒毒而为甘露，《内经》曰：“诸痛痒疮皆属于心”。

③轻。再进一步练功，全身会出现轻的感觉，甚至有人会腾空起来。瑜伽气功中腾空飞行技术就是常年不断练这步功所

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

致。身轻了不要害怕，要始终保持不紧张，也不兴奋，最好不要停留在这一阶段，继续练下去，悟大道。

④重。轻过后，有时练功会感到自己变得直不起来腰一样，变得很重很重，这是由于地球磁场与自身磁场加强相互吸引的现象。出现这种重的感觉，也不要加意念，仍要正常呼吸，过了此关，体内能量就会成倍增长。

⑤凉。重过后会出现凉的感觉，甚至冷得打颤，好象要休克一样，但也不要怕，这是“水”的洗礼。荡涤你体内浊气，冷过后便是热，有时冷热错杂出现。在这个阶段可以治疗你体内的各种热性疾病。

⑥热。凉过后就是暖，由发暖到发热，以至烧的难受。无论烧得多厉害都不要怕，这说明“三昧真火”出现了，即蟠龙觉醒阶段，这是打通中脉功夫上升阶段，特异功能就容易出现。发烧部位常常是小腹、胸部、头部。若能把这个火引到肾脏和会阴，或涌泉穴，就能控制三昧真火。在这个阶段，身体内各种寒性疾病会很快消失。

⑦涩。热度平息下来后，全身会出现发涩的感觉。就如同我们高烧过后那种感觉，到处涩巴巴的、很不滑溜。出现这种反应是练功中的正常现象。慢慢调整呼吸，这种涩的感觉就会消失。

⑧滑。在这个阶段，全身摸着很光滑，因为这时身体内气血旺盛、循环加强，精气神得到充分化生。这就是五枝缘生的八触。

（2）五枝修持：

①寻。是初禅的第一枝，寻是寻求，即思考的意思。以专注其心所止观的境界中，然后用心识去寻去接触这个境界。

②伺。是初禅之二枝。伺是伺察，即深深考察的意思。修持者一次次对所止观的境界进行思维探索，即在寻过之后，让

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

心识继续深入在这个止观的境界中。

寻与伺的区别：一般来说，有寻有伺，二者不可分离，但仍有粗细先后之别，寻为粗，比如敲钟的时候，把自己心思刚刚放置到这个境界中去，听到了钟声；伺为细，比如钟声已毕，余音不绝。一次次频频思维，不绝如缕，持久地深入下去，则犹如钟的余音一般。

③喜。即欢喜。其特征为喜爱，其作用令身心充满喜悦；它的表现便是欢喜雀跃。指修持到一定阶段之后出现的一种不可言喻的喜悦境界。喜又分为五种：小喜、刹那喜、继起喜、踊跃喜、遍满喜。

小喜：喜时只能使身上的毫毛竖立。

刹那喜：犹如闪电一般刹那间涌现喜来。

继起喜：犹如拍击海岸的波涛巨浪，在周身频频涌起，落下，涌起，落下。

踊跃喜：这种喜的程度是十分强烈的，得喜之时，把身子跳起来，甚至可以飞到空中。就如有位良家女子，因为想去某寺院听法，于是便望着那远处灯光庄严犹如无数珍珠荟萃的塔寺，便生起了踊跃喜，出现了佛陀的形象，她紧紧地把握住这种似相，因为喜力强烈，所以不知是坐的还是站的，便跃入空中而降落在那座塔寺里了。这就是“踊跃喜”的实例。

遍满喜：这种喜生起之时，布满全身，既好象是吹得鼓囊囊的气泡，又好象是被水灌满了的洞穴那样充实遍满。

这五种喜修成之后，即获得身心的两种轻安，就是说身体和内心都处于一种轻适安稳的境界之中。轻安到了成熟之后身心便会得到乐的成就，即所谓“安乐”。乐成熟后，那么刹那定、近行定和永止定等三种三摩地会成就。在这五种喜中，“喜支”指的就是“遍满喜”。

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

④乐。让人快乐的事即为乐，能够淹没或是铲除身心两方面的痛苦烦恼，即是乐。它的特征是愉快欢悦，其作用和表现，是帮助增长各种相应的善法。

⑤心一境性。即人的心性与境相融为一体，不分彼此，即安止定。由于寻的生起，以极清净的特征而让心专注于一境；伺的生起，则继续思维，逐步深入，喜乐的生起，而遍满全身，在四肢作用下，心一境性生起，与那个境界的接触，因人而异地产生十相成就，所谓“十大功能”、“十大功德”处于美妙不可言的境界，即空、明、定、智、善心、柔软、喜、乐、解脱、境界相应。

二禅：若初禅修持到了娴熟境地后，继续练下去就会达到二禅境界。

把初禅获得较粗的寻、伺舍弃，即在进入二禅生起的刹那，寻、伺二枝便不现起。超越了寻、伺。因为初禅为寻伺所扰乱，犹如波浪将水搅乱了一样，不很清净。在二禅中已无寻伺的障碍，定境也非常明瞭，并且所得的定也非常清凉。当舍弃寻伺二枝后，喜、乐、心一境性三者生起。

三禅：从熟练的二禅出定后，虽然寻伺二枝已舍弃，但仍有“喜”心的激动，故说他的喜为粗喜。三禅中便舍的是“喜”一枝。由于舍，而得清净。舍喜之后，便需要念力与正知来守护此乐。免得跑进于喜，再与喜相应。喜舍弃掉了，只有乐与心一境性二者生起。

四禅：从熟练的三禅中出定，虽然寻、伺、喜都已舍弃了，但仍有乐为心所用，四禅要达到“心一境性”就必须舍弃“乐”，因为它近于“喜”，故第四禅要舍掉“乐支”。先前的喜和乐，都是心的感受，到了四禅这些感受都要舍去，达到无苦无乐，无喜无忧的舍念清净的“心一境性”。

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

3. 无色界定：

(1) 空无边处定：从熟练的四禅出定，从色界进入无色界，首先要明确：色界仍有刀剑相击，吵嘴辩驳争论，贪瞋仍未去除，而无色界中则全无此事，每一个人的道德品质都达到至高无上的境界，是一个和睦共处的大同世界。修此定的人应把第四禅修得"心一境性"，扩大到轮周世界即宇宙那样大，然后去掉"心一境性"，加意念，"空虚！空虚！"即得"空无边处定"。

(2) 识无边处定：修持者看到了"空无边处"还有不足，因为它仍然近于色界禅，所以要离去空无边处，于识无边处的寂静寂作意，便对那遍满虚空而起的识数数念虑："识！识！"，并加以观察和思维。

(3) 无所有处定：修持者看到识无边处定还有不足，而要求离去，而进入无所有处的寂静，于是加意念："空！空！""无！无！""远离！远离！"于识无边处，进行观察与思维。

(4) 非想非非想处定：修炼者觉得"无所有处"仍然有过患，以为"想是病，想是疖，想是箭，而非非想处是寂静，是妙胜"，这样便是"无所有处定"上数数加意念"寂静、寂静！"并作观察和思维。

觉音把这"四无色界定"作了个比喻说：

一人紧握不净的草蓬。另外一人靠着他而立；

一人不以靠近而在外，另一人又靠着他而立。

无色界定修习次第正如这四个人站的相对地位一样，层次分明，是修炼密宗气功的最高境界，达到这种无上境界即可证得自己练气功的目的到底是为什么，及佛教经典中所记载的各种智慧、神通、功能。

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

附　参考资料《清净导论》

1.《说神变品》，即修习到第四禅的人，欲求"一身而成多身"等神变，当以十四行相调伏其心：①以顺遍；②以逆遍；③以顺逆遍；④以顺禅；⑤以逆禅；⑥以顺逆禅；⑦以跳禅；⑧以跳遍；⑨以跳禅与遍；⑩以超支；⑪以超所缘；⑫以超支与所缘；⑬以支的确定；⑭以所缘的确定。即可具有十种神变：①决意神变；②变化神变；③意所成神变；④智遍神变；⑤定遍满神变；⑥圣神变；⑦业报生神变；⑧具福神变；⑨咒术所成神变；⑩彼彼处正行缘神变。决意神变中还包括：一身成多身，多身成一身，显现，隐匿，不障碍、地中出没，水上不沉、飞行、手触日月、身自在等神变。

2.《说神通品》描述有四种神通：

（1）天耳界论：彼可以清静超人的天耳界，闻天和人两者以及远近的声音。修习此神通的人，在入了神通的基础禅，出定后，最先让内耳听远近处由近及远，由大到小的各种声音，慢慢天耳即可通，可以闻至梵天界。

（2）他心智论：即他心通。即由已心而知他心，知别人心里在想什么。训练方法是用天眼看其依附于心脏旁的血色，红则喜，黑则忧。以后不看血色，亦可得知其心。

（3）宿住随念智论：在心得等持，安住不动时，可引导其心忆念前一生二生，乃至千万生，再看到世间的破坏，有水、火、风三种不坏等等。

（4）死生智论：在心得等持，安住不动时，引导其心，以超人天眼观察诸有情的生与死，即得死与生的智慧。

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

三、密宗止观修习次第秘法

（一）修密宗观境作用

①专注三宝为佛家气功入门。

②三宝为一切佛家气功之总体故。

③观三宝境易得加持故。

④为生信心故。

⑤为生取暖位故（于我法中，但生欢喜，即名暖位，观三宝功德，令生欢喜，易发暖触）

⑥具摄一切四禅四空四无量生圆次第无边观法之基础。

（二）何为止观双运

修观即是修定，宗喀巴大师认为：修定是佛教显密各派修行者及佛教以外的一切修练者共同的必由之径，达到高深定境，获得五神通，乃至得佛教所谓堪断烦恼的智慧，皆须以三摩地定为基础。然而，三摩地定仅能得身心轻安，袪治疾病，仅修三摩地并不能达到佛教所说的最高境界，欲达此目的，宗喀巴大师认为须在三摩地定心的基础上修观，方得名观。

首先将此止观法门颂文记熟以后，依颂文中所说的观境（月轮阿字，上师三宝光明等），令心于所缘境继续安住，不散乱，不昏沉不掉动。能身心轻安苦乐，生起喜乐方名为止（即前面讲的禅定次等），得止以后，所修的观方名为观。

止的作用在使心住于所缘境上，不驰散于其余的境。观的作用在使心对所缘境上，起简择的作用。（譬于头顶𠂤字白色如果现为黄色时，由观的力量，能纠正它，使它复为白色。如

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

济宇的。如果观为方形、椭圆形等，由观的力量能判别其错误而使之复为圆形。又如人是否可以永远不死，能判断其决不可能，却是观的力量。）由如法修观能得止，得止以后观更殊胜。再如法修观，止又更殊胜。如是互为因果关系，便名止观双运。

（三）密宗止观正修次第

1．专注瑜伽理观：

（1）总观三宝：

释尊既证觉　　转四谛法轮
五比丘得度　　三宝依次兴

释迦牟尼在29岁出家修行，历经波折，到处寻求证悟人生、宇宙真谛之道，6年的绝食和苦行仍没有获得所期望的结果。后来他决定抛弃绝食与苦行，来到菩提伽耶一棵毕钵罗树下，结跏趺坐，静思冥索，最后终于觉悟成道。释迦牟尼证悟以后，形成了自己独特的观察和分析事物的观念。为了使他的思想学说被他人理解和接受，就在波罗奈斯城外的鹿野苑，向伴随他的五个弟子阿若桥陈如等宣说四谛法（苦、集、灭、道四谛）。此时应观想自己是五个弟子之一，我正坐在草地上，虔诚地面对着佛陀，亲闻他宣说四谛法。

（2）总观四谛：

知苦思断集　　慕灭乃修道
四谛先说苦　　佛意至微妙

观想思维三界中无一处不苦。苦的来源是烦恼，贪欲的恶习。练功时要排除杂念，息灭烦恼、贪欲恶习，使之达到完全寂灭的境界，进入禅定无上妙趣，转烦恼而成菩提，化恶习气为甘露，希求证觉。证觉的方法很多，略则戒定慧，广则八万四千法门、摄之为三十七道品，再摄之则为八正道，尤为重要

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

之中心结晶，即为我观前所修之观法。

(3) 别观苦谛：

我与诸有情　　罪苦逼身心
三苦八苦等　　多劫恒相侵

观想思维，我与父母众生，往昔由烦恼炽盛，造诸罪恶感得现前苦果，逼恼身心，苦中有苦苦（指正在受痛苦时的苦恼），乐中有坏苦（享受快乐结束时的苦恼），不苦不乐中有行苦（为无常变化的自然规律所支配的苦恼，包括生老病死在内）。生有生活逼迫之苦，老有龙钟昏愦行动不便之苦，病有卧床辗转呻吟之苦，死有风刀解体四大分离之苦，更有悍妻逆子等怨憎会遇之苦。如是皆苦苦也，兵燹（音显）流离，家庭惨变之苦，有恩爱别离之苦，求荣反辱事与愿违，有所求不得之苦，皆坏苦也，而三界一切众生所不免者，则为五蕴（色、受、想、行、识五蕴）迁流之苦亦曰行苦（参考菩提道次第）。如是诸苦我等无始以来饱经痛苦，不知求出。

(4) 别观行苦：

辗转受诸苦　　性迁流无常

观想思维我等有情类无始以来，受此诸苦，此起彼伏，此息彼生，苦苦相连，出水入火，无时暂息。

(5) 无常想：

一期业报尽，　终当竭死王
生者莫不死　　死时谁予知
临时何法避　　死已何所知

观想思维我身报尽命终，定有死之一日。思维现在所见所闻，眷属亲朋，奄忽物化，不知几几，以彼例此，知我决定亦不免死，又复思维现已婴孩夭丧，壮夫暴卒，种种横死，知我死期不知何时，出息虽存，入息难保，又复思维现见有财有势

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

聪明勇使之人，临命终时，或医药罔效，或势穷力竭，无不束手就死，知我死期到时，决定无避免之道。一息不来，三途六道，漂流何所，前路茫茫，若不修习，毫无把握，修习而不刻苦精进，亦无把握（参考无常颂菩提道次第）。若修行有成就者，先能予知时至，欲留寿者可修长寿之法，死后往生何所，因果关系分明，盖以定力愿力，亦自可主宰也。

（6）诸法如梦幻：

一切有为法　　如梦幻泡影
如露亦如电　　应作如是观

观想一切染净诸法，全体不实，皆如梦幻。此能观智，亦如梦幻。《华严经》云："譬如梦中见种种诸异相，世间亦如是，与梦无差别。"又云："解度诸众生，令知法如幻。众生不异幻，了幻无众生。"又《金刚经》云："一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观。"肇公云："虚兮妄兮，三界不实，梦兮幻兮，六道无物。一切众生从无始来，执一切法而为实有，致使起惑造业，循环六道，若常想一切名利怨亲，三界六道，全体不实，皆如梦幻。则爱恶自然淡薄。悲智自然增明。"

2。专注瑜珈事观：

（1）身心空观：

地水火风　　受想行识
众缘和合　　本来无我

观想我空，今此之身本来无物，但是身心二法和合为体，身有地、水、火、风之四类。所谓毛、发、爪、齿、皮、肉、筋、骨、髓、脑、粪、五脏，皆属地类，这些组织器官，并不知它们附着在形体什么地方，形体本身也不知我身上附着的是什么，如毛生于皮肤上，毛不知"我生于覆盖身体的皮肤之上"，覆盖身体的皮肤不知道"毛生于我上"，因此两者没有思

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

念与观察，每一个组织器官在此身都是单独部分，无思、无记、空，非有情、坚固的地界。所谓涕、唾、脓、血、津、液、涎、沫、痰、泪、精、小便、汗，皆属水类。这些分泌和排泄物在体内并不知它是从哪个位置排出来的，而那些主管人体液体的脏腑组织，并不知这些物质与之相溶与共。如：尿在膀胱内部，尿不知“我在膀胱中”，膀胱亦不知“尿在我中”。因为此等法没有互相的思念和观察，它在身中是单独部分，无思、无记，空，非有情，液态与粘结行相的水界。所谓暖、热皆是火类，应如此思维，人体以它而消化，以它而保持一定温度，在此身中是单独部分，无思、无记，空，非有情。以遍热为行相的火界。所谓呼吸，体内物质运转的功能，在体内是单独部分，无思、无记、空，非有情，而以支持生命运转为行相的风界。以此作意观想，便生起近行定。

心有受想行识四类，所谓“受”就是感受外界事物，能够领受外界的反作用。“想”就是贪求或渴望得到满足的心理状态，由于与外界接触感受越来越多，遂产生了贪爱之心。“行”指人的意志和行为，泛指人的一切身心活动。生命活动的存在和延续就在“行”、所谓“行”就是生命的本身。“识”是支配全部身心活动的总枢纽　精神和肉体合成有情生命体，主要是由于“识”来统一。

观想地、水、火、风、受、想、行、识八类，何者是我，若皆是我的话，那么就有八个我，又何况人体有206块骨头，段段各别，皮毛、筋骨、心、肝、脾、肺、肾各不相同，不知定取何者为我，若皆是我、人体有百千个我，一身之中多生纷乱，离此之外，复无别法，翻覆推我，皆不可得，便知此身，但是众缘假和合相，本来无我。练功的人作此观想甚妙，一切众生，从原始来，执身为我，贪求名利，欲求荣益于我。今既常观此身本来无我，即邪毒自灭，三界烦恼自离也。

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

(2) 不净观：

我身种不净　　住淤秽之中
革囊盛秽物　　浊秽乃常流
肿胀青瘀坏　　血深脓烂蛆
化蛾飞身外　　所系惟白骨
自他皆如此　　历历观分明
欲贪顿休止

有的人工作繁忙，烦恼厚重，应当回光反照，解剖自己，观察烦恼所依附之体到底是什么东西。其实是有相不净的躯体产生了无相不尽的烦恼。要想断除不净烦恼，就应当作解剖自己，观自身不净。身不净观有五种：

①观种子不净。谓父精母血赤白二色，即精子与卵子细胞结合而成。《智度论》云："是身种不净，非馀妙宝物，不由白净生，但从秽道出。"

②观住处不净。精卵结合成受精卵细胞，种植于母亲腹部子宫内膜上，生于中清五脏之下，储存排泄秽物于熟脏之上，不净流溢，淤秽充满，彼就住其中也。

③观自体不净。人体是由36种不净的脏器及排泄物组成，表现于外的有12种：发、毛、齿、爪、污垢、大小便、眼眵、泪液鼻涕、唾液、汗液构成人体一部分，次有皮、肤、血、肉、脂、脊、脑、膜、骨、髓、筋、脉组成。内有五脏六腑：心、肝、胆、肺、脾、肾、大肠、小肠、胃、膀胱、三焦、心包。所以说人体从头至足皆是不净。永嘉师云："革囊盛粪、脓血之聚、不净流溢、蛊蛆住处，鲍肆厕孔、亦所不及"。

④观自相不净。人体九窍常常流出秽浊之物。两耳出垢，两眼出眵泪、两鼻出脓涕，口出涎唾、大便道出屎，小便道出尿。《智度论》云："种种不净物，充满于身中，常流出不净、如

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

漏囊盛物。"

⑤观究竟不净。观想自己死已数日，渐渐变坏，如闻臭秽之气，初皮肤变紫，次肚肉肿胀，次一处一处变青色，次一处一处恶血浸出成紫黑色，次皮肉坏烂，次坏血涂满骨骼之上，次血腐成脓，次见肌肉脏腑溃烂，一块一块脱落地上；次见坏烂血肉，尽生蛆虫遍身钻啮，将腐肉食尽化为飞蛾，飞去不见。修观者，能愈疾病，如身生疮者，想患处为虫所食，病即易愈，自己观成白骨，复观自己平时所爱之人，毕竟亦成白骨，欲贪自息。或有平时蓄恨之人，观彼与我毕竟亦成白骨，试将刘邦、项羽白骨置于一处，试观其复能斗争否。我与我之仇怨势力及所争，均不如刘邦、项羽，亦复皆成白骨，尚何争竞之有（若不能观全身者，散乱重者，应从足大趾上指许大一块观起，昏沉重者，应从额际指许大一块观起渐及全身）。

（3）死想：

我今作死想

观想思维人命无常，生命在呼吸间，勿谓今日不修有来日，今年不修有来年，即观前此刻，一息不来，一切不能放下之事，不由你不放下，一切不得了之事，亦只有以不了了之。即此便是放下万缘息心入定之唯一妙法，观想全身，身冷气绝，肢体僵直，观前便是一具死尸。

（4）白骨观：

我今成白骨　　何处有烦恼

观想自己的白骨出现在自己的面前，如果没有出现，那么就加重观想，自身的全部骨骼在天目当中出现。心里这样想，并闭目去仔细在天目之中寻找，直到此图像出现后再往下修持。只要图像一出现，便大功告成。这时可以从天目中往外仔细看自己的这副白骨，瞑想这副白骨逐渐增大，直到与自身大小相

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

等。再进一步瞑想这副白骨逐渐变得非常清楚，连骨节也依稀可辨，当把自身的骨头完全看清后就收功。进行下一步白骨观（如图29）

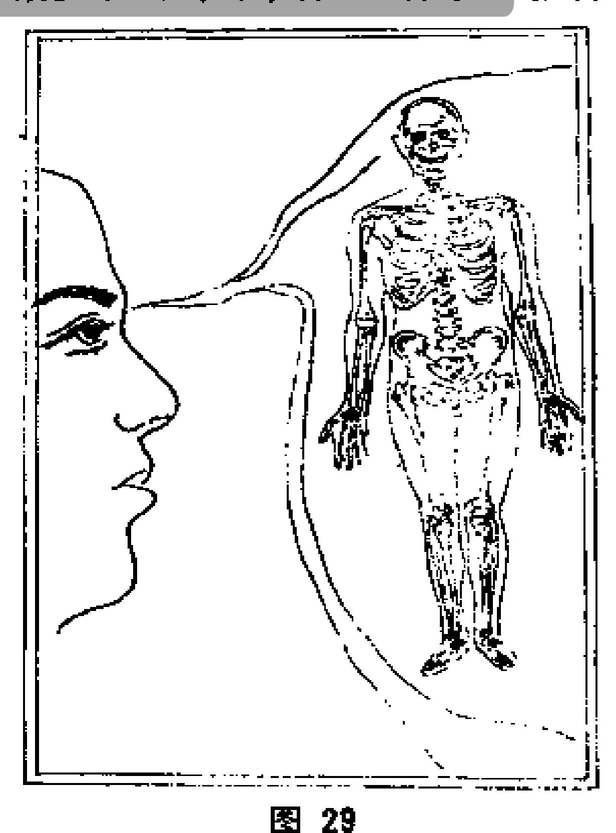


图 29

观想从遥远的天空中射来一束强大的光，冲向天目穴，白光很强而不刺眼。这时，观想要让这白光加亮。并从天目穴进入体内，在白光照射下，内视自己的骨骼清清楚楚，最后全部看清，自己就是一堆白骨，无思、无记、空，非有情，无挂无碍中收功。

注意，看到自己的骨骼请不要怕，一时看不到也不要急于求成，若在白光中看到来人或灵界的图像也不要怕，可以念“嗡阿吽”排除。

（5） 白骨流光想：

粗重烦恼断　　流光遍大千

白骨观使自己能看到自己的骨骼，那么现在就观想自成白骨，粗大的烦恼，贪瞋悉皆灭除。然后观想自身骨节一一结白光莹如白玉所成——骨骼之中心，各有一红线，放出光明，如电灯泡中之钨丝。光明射出白骨之外，笼罩全身，成一白光团，初时前后左右上下各一舒手远（即使其光成一半径一舒手远之球形）。此后每次修观逐渐加大乃至遍于三千大千世界。放光加大之法，要有一定界限，譬如一舒手远次加至满一室，次加至

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

满一屋宇，次一户、一院、一树、一国、一州等，若不如是渐加，徒想遍于三千大千世界，实则心力仍只能及于极小范围也。如是观者，能治骨骼中病——骨髓炎、骨坏死等，能使骨力强健。

(6) 对治沉掉修止法：

散乱及昏沉　　对治知止处
二病俱无时　　所止复相异

若观想的时候，心里散乱，杂念太多，很难排除，注意力不集中，此时不观所缘白骨光明之境。对治之法，应用心观想二足心之涌泉穴。若心昏沉，所观之景不大明显，应把意念注于眉间。头部有病之人，应把意念放在下部。下半身有病之人，应把意念集中头部。初修定及用脑之人，应当把意念放在足心涌泉穴为宜。初修定不能即希望得定，应制定一个长期修持的计划，对治散乱昏沉，散乱昏沉对治了，定就成了。对治散乱昏沉的方法很多(参考定道资粮、止观略法、菩提道次第)。最简单的除上述方法外，坐的姿势，散乱多的头应稍俯，昏沉多的头应稍仰；散乱多应合目，昏沉多应张目；散乱多应坐光线稍暗处，昏沉多应坐光线稍强处，皆是也。散乱时应把意念转向内，意守体内某一部位，如意守丹田、意守涌泉，使心注于一简单之境。昏沉起时，应令心稍用力，加大意念，增加观境显明之程度。不散乱不昏沉时，应把意念集中于脊骨末端，——昆达利蛇所处的位置，随时注心此处，易于引发拙火定，使性能量升华，增强体力，打通脉道、解开脉结。

(7) 童真想：

白骨渐生肌　　复还假合躯

观想白骨中红线，放出光明，成为肌肉，丰腴润泽。放出之光明亦收回，成十五六岁童子相，勇健活泼欣欣向荣充满生命力。如修黄文殊者，于此即修文殊观，持文殊咒。作是观

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

者，能会延年不老。然后，由15岁，再回到自己7、8岁时，观想那时的你，纯真无邪、天真烂漫、无忧无虑，没有后天意识的影响的童真可爱动人形象。观想清楚后，再追回到自己在母体的时候，悟一下，我是谁，谁是我，父母未生我以前我是谁，父母生了我之后我又是谁。舍弃这个臭皮囊，找到自性的我。

3. 专注光明瑜伽：

(1) 白毫想：

眉间白毫光　　智慧放光芒

①白毫观想一。自身被一无限大的白色光球包住，而自己在这白色光球的中心，并体会这种感觉。吸气时，白色光球由天目穴慢慢进入身体左边，由上逐渐向下照，射过左脚涌泉穴，进入地下，此时内视自己的骨骼非常清楚。呼气时，白色光束从右脚涌泉穴进入身体右边，由下逐渐向上照，由天目穴射出来，此时内视自己骨骼也非常清楚。光在人体内左循行路径及骨骼观想纯熟后，再吸气，白色光束由身体右边下，呼气时，白色光束由身体左边上。观想光在人体右循行及骨骼清楚后继续再进一步观想。

②白毫观想二。吸气时，一道白色光束由两涌泉穴进入体内，光明由两腿向上照射，两腿充满着光明。再向上照射五脏六腑，此时五脏六腑的色泽清晰可见，骨骼也非常清楚。呼气时，把体内之光从天目穴冲出体外，直接喷射出来，要细、直、猛、白，由近及远。下一次吸气时，应把喷射出去的白色光束全部从天目穴收进来，随着白色光束下降，内视五脏六腑，骨骼非常清晰；呼气时这道白色光束走两腿从涌泉穴喷射出来。如此往复，形成一个封闭的半圆环状，日久即可打开天目穴，然后再进一步修持。

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

③采光观想三。吸气时，瞑想宇宙中八万四千个三昧真火明点，从全身八万四千根汗毛孔中同时进入体内，汇聚在下丹田中，形成一个大的明点。呼气时，这个又红、又大、又热、又亮的大明点以丹田中脉为核心，发出极强的红光和热量，并发出震耳的轰鸣声。内视这一火红的明点，并倾听它发出的轰鸣声。反复呼吸训练，你的能量就大了。

④慧光观想四。由采光观想使自己内明点的能量汇聚加强，然后瞑想吸气时，两涌泉及肚脐同时吸收白色光束；呼气时，天目穴向前发出白色光束，如同手电筒的光束一样，射到无限远，反复训练。然后试验，呼气时，用慧光束折断花枝，或击碎石头。日久你的慧光能量足以折断花枝或击碎石头。练时要怒目、凝神、咬牙、用内力，心里想我一定能折断或击碎它。

(2) 月轮观：

月轮妙莲花

观想白毫所射之处的蔚蓝天空中，阿字现一月球，光辉湛然，如中秋月不高不下，正对自己眉间天目穴，其大如盘，瞑想它在自己面前二三米远之处。此种观想能增长白菩提。月轮之下，承以鲜洁的莲花或作杂色(如图30)。



图 30

(3) 阿字观：

"阿字观"是一种激发潜在意识功能的冥想法，属于下三部瑜伽的净菩提心观(亦即有相瑜伽中的一种)，简单易学，不出偏差，每天只需练15分钟，日久，你的头脑愈来愈灵活，清晰，记忆

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

大加强，身体状况也有很大改善。

阿字乃一切音之初，并周遍于一切音。阿字在密宗象征着宇宙的根本大日如来，即为“内我”，亦称“自性的我”，代表佛家所说的阿赖耶识(第八识)。唐代诗人李商隐的诗“身无彩凤双飞翼，心有灵犀一点通”中的“灵犀”大约就是一种潜在意识功能。

首先，准备一幅挂画，上画阿字、莲花和月轮，其中“阿”字为梵文(图31)，此挂图在密宗行法中称为“本尊”，即用来瞑想且有一定含义的图像，而产生使人由静入定，入定生慧之效果。将此图挂在墙上，离自己约60厘米，金刚跏趺座。图之高低以自己观阿、莲、月在正中为宜。

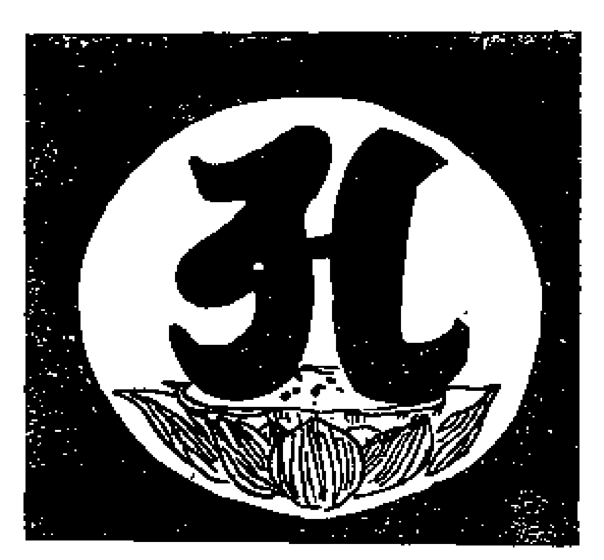


图 31

第一步：观想清楚图上月轮之中观一“阿”字，“阿”字放素色如水晶白光；“阿”字是无生义，是缘生性空义，是无我义，是一切法无自性义。阿字下承一莲花，历历分明。并随呼吸出入念“阿”字。如此观想，直到闭目后阿字清晰映现眼前。

第二步：观想额前的天目穴上阿字放射的白光较莲花、月轮强烈，每呼气时念一声阿字，默念一声阿字，白光越强烈。同时于自身中亦观看月轮之中现一“阿”字，阿字下承一莲花，使阿字之光遍于全身，处在阿字与内在的阿字光明发生共振。

第三步：观想身外阿字、莲花、月轮进入己身，住于腹部，与自性的阿字、莲花、月轮共存在于腹中，同为一体。同体阿

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

字在腹中放出强烈刺眼的白光，照射全身，全身渐渐成透明状，这时练功者当一边观想阿字在腹中放光，一边用意念想象强烈的光把身体中的毒素烦恼等等赶出身外。此时会感到身心轻安，全身晶莹透明。

第四步：观想阿字逐渐扩大，与自身融为一体，似乎我即阿字，阿字就是我。渐渐地越来越大，整个宇宙本身成"阿"字，万象皆在其中，我即是宇宙，感到自己的呼吸与宇宙的呼吸相同，天地自然与我融为一体。由此可进入忘我的三摩地境界，至此会产生种种特异功能。最后观想阿字、莲花、月轮恢复到原大小，静静地、慢慢地出定收功。

4．专注三宝观想法：

（1）观想自己金刚上师法：

①观上师形象。

阿字化师尊　　三轮字安立
自体亦同安　　惭愧求加持

观想月轮放大，直径丈余。月轮乃一大白光聚，并非质碍之物体。其中阿字转变成为恩德最重得法上师之相，著三法衣，现比丘相跏趺而坐。其体性即是三世诸觉者三宝及一切承恩上师之总集。如是坐于莲花座上，月轮光聚笼罩之中，观上师顶门有白色 (嗡字）表身轮之智慧。喉间有红色 (阿字）表语轮之智慧。心间有蓝色 (吽字）表意轮之智慧。自身顶门喉间心间亦有如是嗡阿吽三字安立。此三字，即是诸觉者身语意三密之标相。安立此三字者，能得诸觉者之加持，若魔于定中，现作上师形相来作损害，安此三字彼相即不现。如是观想显现已，次应思维上师与我，本来具足诸觉者三轮智慧之体性，平等无异，上师已修证，已成就，三轮智慧与觉者齐等而我尚于身语意三门，起惑造业。虽幸遇上师之悲愿摄引，而自身懈怠放逸，

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

于本具之三轮智慧，仍复不能现证，议此对上师前，生大惭愧，虔诚祈请恳乞加持。加者，谓由我虔诚恳祷故，感得上师三轮智慧。持者，谓由彼不可思议之力作用摄持，能令我本具之三轮智慧发起作用。加持之理，如无线电装置之条件适合，即能起交互作用。上师有如是愿力，我有如是如法之至诚祈请即能发生加持之力作用也。

②观上师智慧。

具德我师尊　　悲知无伦比

观想上师智慧，与诸觉者无异。根据《菩提道次第》所说善知识10种功德及上师供所说密乘善知识10种功德，观想上师具备这二种十德智慧(若不具足者，应作具足观想)。一切诸觉者智慧总摄为悲智，上师悲智与觉者齐等，莫可比伦，又诸觉者悲智业用，唯为普度天下有情生命，我由无始生死以来，诸觉者出世，没有机缘遇见，鸿蒙愚昧没有祛除，刚强难调，沉沦于生死大苦海中，我观想中的金刚上师，于无方便中，巧设方便，多方摄引开导启示，传授此完全无漏次第，即可迅速进入禅定法门，逐渐修持禅定，使自己定境达到“无上境界”，破除妄想执着，证悟“生、老、病、死”四大苦，显发原有的常乐本性。

③观上师传承。

上溯释迦佛　　祖师相衔接
佛慈悲福智　　修证师悉承

传承不断，法流清净，则加持之力亦殊胜。昔时有钦差至拉萨，患水土不服之病，医者谓应饮汉地之水则愈，于是使人从成都运水至拉萨，每日止宿于有井水处，即将所运之水倾于井中，次晨复自井中汲水搬运前进，如是经数10站之路程，始达拉萨，钦差饮其水，其疾果愈，盖水性之不同，由于水中所

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

含藏之微细生物不同而起差别，如江河之水，及海中之水，其生物即不同也。成都之水，倾入沿途井中，其所含之生物，于夜间又复繁殖，次晨汲取之水，仍与成都之水所含生物无异，故能愈病，与成都新汲水无异，承传之理亦复如是。若自释迦佛以下，师师相授，有不断之传承者，其智慧加持之力，即与佛相等。今此法之法流，得之藏地也，自释迦佛至阿底峡尊者，印度祖师有不断之清净传承，阿底峡尊者到西藏之后，以三归依法，救济西藏佛法之紊乱，有归依喇嘛之。阿底峡尊者以后之法流，宗喀巴大师集其大成。自释迦佛到老喇嘛康萨仁波卿共28代，中间历代传承祖师，无一人非大成就者。我等现前得法上师，受归依修法于跑马山降巴仁波卿、老格西·仁波卿、嘎登寺老嘎登尺巴及老喇嘛康萨仁波卿，汉地之法流，则得于临济正宗第43代上佛下源老法师，实集合汉藏清净法流之汇归，是故释迦世尊所有智慧，皆为师所承受，上师之智慧，即与佛无二无别也。

④尊敬上师。

我违师言教　　或扰乱师心
不信且轻蔑　　口毁谤辱骂
打师乱用物　　等罪皆忏悔

若自己以前曾“有不尊敬自己师傅的言行，请观想自己面对上师之前，追念依止承事不如法所生一切巨细诸过邪念，克诚披露，痛切忏悔，请求上师原谅，心中默念：“上师慈悲愿意念我，我依止上师以来，所有不能如教修行，不尊重上师的言行邪念，以后不复造，惟愿上师慈悲，许我忏悔为作加持，令邪念清净。”忏悔时，一定要诚心。平时应根据上师所传授的知识和道德修养水准来严格要求自己，检点自己每日言行，若有不符合社会道德规范的言行邪念，应一一意念忏悔，加以修

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

正，提高自己的思想境界。

⑤甘露灌顶加持。

师尊大慈悲　　欣然加矜持
闻思修证德　　及佛加持力
照我妙光明　　如甘露灌顶
喉心及脐下　　四泻遍全身
一一毛孔间　　罪化黑气出

观想上师博大慈悲，护念于我，犹如一子，闻我忏言，特加哀怜，熙怡微笑，慰言："法子，汝能忏悔，是乃健儿，后当责心，慎莫放逸。作是语时，上师身中所有听闻读诵分别观察三藏十二分教闻慧功德。观察无常、苦空、无我等理，思慧功德，暖顶忍等修慧功德，四向四果五道十地等实证智慧及得觉者传承加持一切与觉者齐等之三轮功德，悉化为光明之相，由顶上 ༀ 字放出白光，喉间 ཨཱཿ 字放出红光，心间 ཧཱུྃ 字放出蓝光。三处光明射我头顶我之顶门，有一小孔，如宝瓶口，直达脐下二指节处。光明至我顶上，化为甘露，如白乳汁，亦如溶酥，自顶门徐徐灌下，细细降流，不偏不曲，经过喉间心间，直达脐下。流经之处，悉生清流之快感，如盛暑天，得饮清冷之泉水也。甘露流至脐下，四散遍灌全身，身中邪恶病患，悉被冲刷，从毛孔中化为黑气之相而出，犹如夏雨时行沟渠盈溢，所有积聚污泥垢秽，悉皆荡涤无余。黑气即出，全身悉为甘露充实膨胀之感。如炎热时，观想甘露充体，如拥熏炉，如浴热水，寒冻悉解作温暖舒适想。且作师之一切功德，我已决定获得想。

⑥光照父母有情。

父右母则左　　怨前恩亲后
地狱乃至天　　六分作围绕

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

智慧诸光明　　三度尽量施
其相复如前　　尽出诸黑气
归依我本师　　定中诚恳念

观想现生父母，在我左右（凡练功时就可观想父母与我一起练功）。平生于我最有功之人，在我背后，平生与我常作相违有仇之人在我面前，仍要像对待自己父母一样那样尊重敬爱他们。在父母怨亲仇人之外，有与我非亲非怨的有情生命，亦作彼皆是我父母那样观想。彼皆在我周围，围一大圆形而坐，宇宙中有情生命，悉皆摄入，无一遗漏。思维我受上师灌顶后的快乐，应与一切有情同我分享。我今具足上师一切智慧，应令一切有情，亦皆具足。如是思维，即刻观想自己身体内嗡阿吽三轮光明智慧从全身毛孔放出白光，照一切有情之顶，如同上师为我灌顶之相，各各有情亦皆受我"嗡、阿、吽"三轮智慧灌顶，有情生命体内邪恶等悉从彼身毛孔化为黑气散去，各各有情身体分别充满甘露，放出白色光明。我与父母有情，心中同时默想"纳摩古荚枭（音白）"若干遍，将光明收我身。

（2）观想本尊法：

①观想本尊形象与智慧：

本尊即是师　　无边相好现

观想月轮中间阿字转变成为自己的本尊相；面貌如同释迦佛，观其奕奕如生，不致成金泥造像，无有生气。如是坐于莲花座上，月轮光聚笼罩之中，观本尊顶门有白色嗡字，喉间有红色阿字，心中有蓝色吽字。在自己身上顶门、喉间、心中亦安嗡阿吽三字，与自己本尊身语意三密相应。安此三字，能得本尊加持。

观想本尊智慧，即前面观师之智慧，本尊以悲智业用，普度天下有情生命为己任，如是观者，易成本尊上师不二之想。

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

②尊敬本尊。

昔尊以恶心　　出佛身中血
或以轻慢语　　评佛像丑恶
质当贸易像　　恶心毁坏塔
违越佛语等　　众罪悉忏悔
初中后复三　　三度佛光被
断德与智慧　　一切皆给与
转加父母等　　于佛尽归依

观想自己面对本尊，虔诚请求忏悔，心中默想上面颂文，愿本尊慈悲，愿意念我，我从无始以来，不敬大师言行邪念，克诚披露，求哀忏悔，惟愿大师许我忏悔，荡涤我心中邪念恶习，使我的思想清净。(甘露灌顶、光照父母有情同上)，灌顶后想世尊断尽金刚习气，现证无上正觉之智慧，我悉获得。我与父母有情心中同时默念“纳摩布达耶”若干遍。

（3）法体观想法：

①观想法宝体相及效益。

觉者十二部　　教证光炽盛

观想佛教三藏经籍，玉函金帙，相极庄严，是释迦尊者45年金口所说名句文身十二分教、及诸大觉者圣众内心彻悟所证无上智慧光明。

②珍惜法体：

遇迷谤正法　　以经作货物
质当及取利　　以伪乱正法
露置及跨越　　与秽物杂置
评论说法人　　辩才有无等
依法所生过　　二番及三番
如前求忏悔　　佛音施安慰

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

法光三度临　　转加诸有情
于法尽专注

观想自己对大师前至诚忏悔，心中存想，上面颂文。如是等过今皆忏悔，惟愿大师慈悲，许我忏悔，为作加持，令过清净。

如是自己观想大师欣然矜许，慈音安慰，法宝放光，照射我头顶之顶门，有一小孔，如宝瓶口，直达到脐下丹田处。光明至我顶上，化为甘露，如白色乳汁，亦如溶酥，自顶门徐徐灌下，细细降流，不偏不曲，经过喉间心中，直达脐下丹田，流经之处，悉生清凉之快感，如盛暑天，得饮清冷之泉水。甘露流至脐下，四散遍灌全身，身中邪恶病患，悉被冲刷，从毛孔中化为黑气之相而出，犹如夏雨时，行沟渠盈溢，所有积聚污泥垢秽，悉皆荡涤无余。黑气即出，全身悉为甘露充实膨胀之感。如炎热时，观想甘露充体，如浴热水，寒冻悉解作温暖舒适想（此时可治疗患者寒性疾病）。同时作三藏十二部教证智慧皆获得想，教典不能解了者，悉解了；不能记忆者，悉能记忆；不能现证者，悉能见证，如是想。

次复观自己全身放光明，坐在我围周的父母、怨家、有情生命，悉皆摄入，无一遗漏，思维我今受此甘露灌顶之乐应令一切有情同我享受。我今具足上师一切智慧，应令一切有情，亦皆具足。如是思维，即时观想己身周身毛孔放出白光，照一切有情之顶，如上师为我灌顶之相各各有情之邪念等悉从彼身毛孔化为黑气散去，各各有情身，分悉为甘露充体，放出白色光明。我与父母有情，异口同音默想“纳摩达摩耶”若干遍，尔后将光明收入自身。

（4）观想师傅法：

文殊及普贤　　观音金刚手

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

地藏虚空藏　　弥勒除盖障
佛侧八菩萨　　决十六尊者
长老身子等　　阿含经有名
毁谤贤圣僧　　与破合和僧
奇物并分类　　不信僧伽耶
因而取邪见　　酬护法有阙
依僧所生过　　一一皆忏悔
五逆及破戒　　如前依次忏
僧宝发慈音　　三度垂加慰
光明无量集　　黑尽白光出
父母及六道　　于僧尽归依

观想八大菩萨、十六尊者，阿含经有名舍利弗等大阿罗汉及诸护法侍立觉者侧自己面对诸贤圣前，心中默想："诸大菩萨现前圣众，愿意念我，我从无始以来所有分门别户毁谤贤圣之过，我慢僻执破和合僧之过，等等过失，生大怖畏惭愧忏悔，惟愿诸圣听我忏悔。"如是自己僧宝各各嗡阿吽所处三轮放光，异口同音作鼓励安慰想。

其光明集我顶上，进行甘露灌顶加持观想同前。光照父母有情，与我共同默想："纳摩僧伽耶"若干遍，尔后将光明收入自身。

(5) 三宝甘露灌顶观想法：

三宝同放光　　一一顶总集
甘露注如前　　如佛度一切

观想三宝同时放光，光明皆聚合于我的顶上，化为甘露灌我顶门，头顶有一小孔，如宝瓶口，直达脐下丹田处。甘露如白乳汁，亦如溶酥，自顶门徐徐灌下，细细降流，不偏不曲，经过喉间心间，直达丹田，流经之处，悉生清凉之快感，甘露流至丹田，四散遍布灌溉全身，瞑想世间邪恶、疾病皆在自身上，

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

并为自己而感到痛苦，心中开始诚意忏悔，接受甘露的洗礼、冲刷，从毛孔中化为黑气排出体外，黑气既尽，全身光明充满，智慧圆满，复从自身全身毛孔放出光明，坐在我周围的父母有情众生，悉皆受我身之光明灌顶，父母有情众生体内之邪恶、疾病皆受到甘露的洗礼冲刷，从毛孔中排出体外，转烦恼而成菩提，智慧圆融悉成正觉。

5。专注宇宙光明观想法：

（1）宇宙光明想

黑气已无余　　光明照宇宙
各各身发光　　自他遍无碍

观想我及父母有情生命，身中邪恶、疾病悉已化黑气而出，消除净尽，各各身心分明，晶莹透体。此时我的心中有一明灯，光明照遍整个宇宙内一切父母有情生命。每个有情生命心中，也有一盏明灯，光明照遍宇宙（若不能观心中灯的光明者，不作此观想，只作我与宇宙一切父母有情生命光明互相照遍。此种观想，只作数分钟，不可久观）。我与一切有情生命，光明互遍互入，自他无碍，其光明不放不收，湛然静住，作光明不来不去，无出无入观想。

（2）内曼荼那想：

归依三宝竟　　众生归一心
法僧入佛心　　佛师体无二
乘光入我心　　三者无差别

在自己面前观想有一本尊，本尊心中放光，光触法宝、僧宝，法宝化为光明收入本尊心中；僧宝化为光明收入本尊身中，本尊栩栩如生、活灵活现，如同理想中的“佛”。我心中放出光明照触一切父母有情生命，悉化光明自我毛孔收入我心中；我之心中有一莲花月轮，观想有情生命细如微尘，于月

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

轮上安住其相如在体外所见形象。观想时面对的本尊变成比丘相，其体即是上师不异，观想本尊收小，高6寸许，乘着光明来到离自己面前1米处，面对自己，本尊高低与我鼻端平。接着观想本尊在己顶门之上，面朝向前，莲座离头顶5、6寸高，再观想本尊缩小，大如橄榄核，自顶门孔中降下，坐于心间有情生命围绕之中，本尊即师，亦即是我之自心观想本尊之心放光为心中有情生命灌顶，有情生命心中分别放出光明，又收入本尊心中，如是作三次，心中有情生命悉皆成正觉。我心与本尊心，与一切有情体性是一，故曰心本尊有情，三无差别。随时观此内曼荼那，则我与宇宙内一切有情生命，随时与本尊共住不离甚大差别，我即成正觉，我即是本尊，本尊即是我，我与本尊融为一体。

(3) 二空观：

心境两俱空　　即成二空观

观想我心中的本尊心中有一蓝色 ཧཱུྃ (吽)字，其字放光，照触心中月轮上有情生命，悉化光明收入本尊身中，本尊亦化光明，唯余吽字，其字放光，点触腹中脏腑，悉化为光明。腹中光明充满，若火大盛者，观想其光蓝色作清凉想，若火大弱者观其光红色作温热想；平等无病者，光作白色想，其吽字，或不观亦可，称为内空观。此种观想方法，能治愈脏腑中疾病，脏腑机能处于低下或虚弱状态，能补其虚。然后观想光明向外发，身如凝酥，遇热溶化，自身亦空，光明所触，身体外的环境事物，如大山、河流，大地、楼房等，亦复化成光明，这就称为外空观。

(4) 大空观：

大空明无尽

观想光明放出，先只1米远（或由吽字放光，或不观吽

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

字，唯观光明)。次再加1米远，如是加数次，以后每次加五里十里百里千里，乃至遍满整个宇宙。光明无尽至第一米远光为白色，为第一层，第二层为黄色，第三层为红色，第四层为绿色，第五层为蓝色，如虹彩形，如是色彩间能分出远近来。



图 32

（5）幻身显现想：



图 33

光明集座来
显现幻月莲
吽字化我身

观想我心中的放射出照到无限远的光明，从宇宙边沿渐渐收回，如镜面呵气收缩之壮，最后收到自己现在座位之上；座位在莲花之上，平置月轮之垫，月轮之上，显现竖立红色字（图32），光明收入字之中，转成自身之相（图33）。

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

（四）出定观想须知

①应将观想次第颂文默念一遍。
②将二手心搓热搓面部然后张目。
③张目徐顾四周，了知我身现在何处。
④思维我今已出观境。
⑤徐摄衣整带、安祥下座。

（五）观境认识

①初修观者妄想甚多，入座修观比不修时妄想更多，此乃初修必经之阶段，如法修观久久妄想自止，不可因入座便起妄想便放弃不修。

②身上某一部分发生跳动或房屋振摇作声此乃将生触之相，不必恐怖亦勿执著。

③若身上发生冷触或暖触感觉不适者此是禅病应禀承上师对治之。感觉舒适者此是生触之相不可执著应作空观或修菩提心愿众生悉得此乐再依自己所修之法照旧修，其乐自然渐更增长广大。

④观中见胜妙境界应知悉是如幻显现不应执著，著即成魔如见佛及本尊现相，应修供养发殊胜愿。

⑤若见可惊可怖境界，应作空观并修忏悔若定中受惊动身上某一部分感觉不适如法再修一次其病即愈。

（六）初修要诀

①不可畏难。众生之心，无始以来在世间法中转，世间应事接物，境极繁复不觉其难，以熟习故。心难趣定者，以未练习故。若今不练习，始终无熟习之时。

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

②不可无恒。

③初修每次时间不可太长，每次至少5分钟亦可，以后渐渐加长。

④每日至少修4次

⑤每次应将全部观法略修一遍，于中提出一段专修某一观想亦可。

四、密宗止观双运摄一切法

（一）摄三十七道品

观不净、苦、无常、空、摄四念住、忏悔、求加持摄四正勤。生起意乐，精进修习，能生止观，摄四神足，于上师三宝及戒归依，即是修信等根五力。七觉支是定之支分，八正道是修得成熟之应用。故三十七道品无不摄入此中。

（二）摄一切禅法

一切观境皆所以修寻伺，由寻伺引生喜乐即入初禅；由修归依三宝及戒、并观四谛理，得内证净即入二禅，引生妙乐即入三禅；修空观等舍念清净，即入四禅；修内外空、大空，即修空无边处。修诸观境，即修识无边处。心境俱空，即无所有处，观一切众生罪清净，即修悲无量，为一切众生加持智慧，即修慈无量。观一切众生受禅悦解脱无上菩提之乐而生欣喜，即修喜无量。等观一切众生皆为我父母，即修舍无量。归依师修依止法，是三士道之前导，观无常，畏罪业，归依三宝，是下士道。修四谛观法是中道。修加持众生离苦得乐心佛众生无别，是上士道。自观与师佛不二是密乘道。月轮阿字光

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

明等，是法身修法。童真想自观成佛，是报身修法。幻身显现自身放光加持众生是化身修法。上师修法，是圆成次第上师瑜伽之基础。光明观是相，明力明之基础，不净想对治贪欲，四无量对治瞋恚。光明观对治昏沉睡眠，修依止法及戒对治掉悔归依观对治疑盖。光明收放，所以修出入息。死想诸大分散，即所以修果差别观境转变即所以修缘起性空也。

（三）摄法蕴足论

修戒忏悔，摄学处品。修依止法摄予流支品。修归依及戒，摄四证净品。修四谛四禅为证四圣果之因。依此修行即入四通行数。随得喜足，勤修此定即四圣种。修戒忏悔即四正胜，修定即摄四神足。观不净、苦、无常、无我，即四念住，观四谛理，即摄四谛品。依此修定，即是四静虑、四无量、四无色、定、觉支等品。依此对治烦恼，即摄杂事品能修之作用关于根品能修之所依体属处，蕴多界品观生死苦，依此修行而得超脱属缘起品。略举数例可见此法具摄大小显密说修一切法门也。

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

第五章　密宗真言手印法门

密宗讲究身、口、意三密。简而言之，手结密印，口诵真言，意专观想，身与口协，口与意符，意与身会，三业相应，即为瑜伽。

(1) 身密：指古人在练功悟道的实践中，总结出来的具体的行、走、坐、卧姿势，以及手和指结合成不同的形状(图34)，

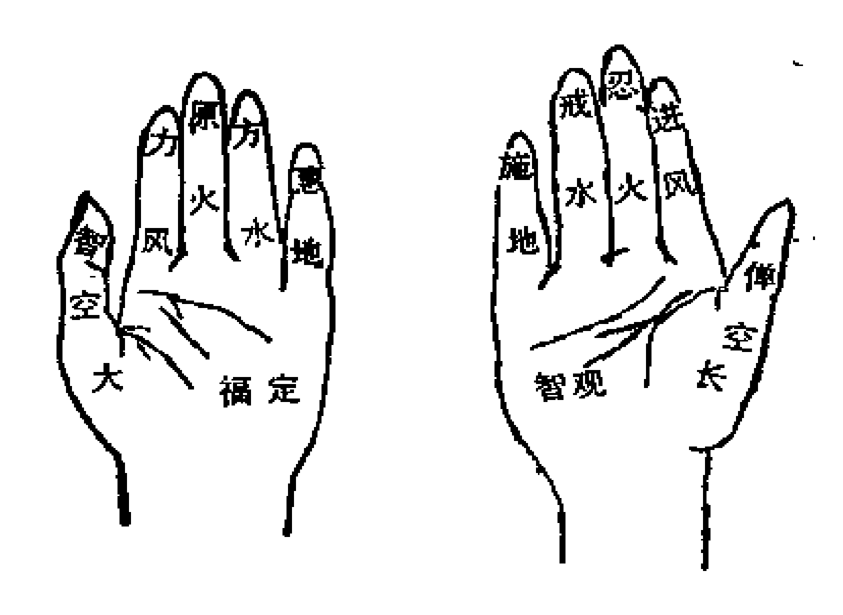


图 34

表达不同含义，能够达到外与宇宙本体的功能（即宇宙场）相沟通，内可以通过手与指振动牵动相应脏腑的经络，与五脏六腑相沟通，从而达到天地人合一的目的。有的人刚开始不懂得手印，在练功过程中自发产生了手印、身印，形态优美，这就说明人类本来就具有利用手印与大自然相沟通的潜意识，即手

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

印与本心相契印，表里合一。不过每个人都有自已的本心，这个本心可产生自己的手印（也许一辈子就用它来修炼）。当然，最初学习时是按古人总结的手印来练习，到练到一定程度后，自性的你就会作出自己的手印，与你心中的自性（本尊）相应，接通人体与宇宙（即法界）信息，获得一定超能力。

（2）口密：又称声密、语密或信息，是古人在修炼的实践中，人体与宇宙沟通时，本性（即心的磁场）与宇宙场发生共振时产生的声波，这个频段声波即称声密，用与共振声波相应的一句话产生的声波概括即称语密、或真言、或咒语。语密又经历代密宗大师总结，创编出各种真言咒语，利用它们产生的特别声波震动人体的经络、五脏六腑，开发生命潜能，进入神妙领域，启发潜在神通和充分调动人脑细胞，使每一个脑细胞所潜在的智慧都暴露出来，由此可见古人对声波的研究相当精微，他们能够用声波沟通人与宇宙之间的信息。

（3）意密：就是用意念去观想，如观想太阳、月亮、鲜花、海洋等等，都是通过观来使自己入静，排除干扰，进入禅定境界。密宗一般观想佛菩萨像，用这些具体形象来调伏自己的心，使自己的心念逐渐与人们敬崇的偶像佛菩萨一样，慈悲为怀、普度众生，为他人、集体、国家多做有益的事，不做坏事，使自己的社会主义道德修养达到更高境界，就如同我们以雷锋同志为榜样，树立一个远大美好的理想一样。修持密宗所树立的形象就是本尊佛，即自性佛，在练功时就要观想“我即是本尊，本尊就是我”。

一、净化身心光明功

众所周知，每个人从母亲怀孕、分娩、诞生，都接触的是

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

一个"不洁"，在前面不净观中也谈到了人体是由各种不净的组织器官构成；"女娲抟黄土作人"的传说亦可说明你即使天天洗澡，也把自己洗不干净，每天都可洗下一些尘垢。这些都说明我们从一生下来身体就不是绝对洁净的。当我们走向社会，受周围环境的影响，产生贪、嗔、痴、瞒、疑以及各种邪念，使我们的心灵也受到污染浸蚀，我们的心灵也不是绝对的纯净。所以修持密宗，首先要洁净我们的身心，使我们的身心"茎直中空，出污泥而不染"。

清净真言"唵蓝唵蓝莎诃"，"唵"字表清净义，"蓝"字表光明义，"唵蓝"是修密宗气功的基础，通过唵蓝修持，可以荡涤从母体带来的胎垢和受世俗影响而产生的贪、嗔、痴、瞒、疑五毒，令我们身、口、意三业清净，一切邪念消除，随所住处悉得清净，衣服不净便成净衣，身不澡浴便当澡浴，故唵蓝信息对我们学习密宗的爱好者来说至关重要。

唵蓝信息修持特点：首先要播种，即以唵（梵字 ）和蓝（梵字 ）为种子，在脐轮观想梵字"唵"，在顶轮观想梵字"蓝"，方法简单，功理玄奥，功法精炼，易学易炼，得气快，不出偏，直指心性，转污垢而成甘露，烦恼而成菩提。

姿势：莲花坐或随意坐或站桩。

手印：大三昧印。两手仰掌展舒，以右手在左手下，两大拇指甲相触，安脐轮下，此印能灭一切妄念杂染思维（图35）。

清净真言：唵蓝唵蓝莎诃。

观想：此时澄定身心，排除杂念，入净法界三昧，想自己头顶上有一个梵书 字，梵字放出无限光明，照遍整个宇宙万物，也照透了自己，梵字亮如明珠，或如满月。心中默念"蓝字大放光明"，共念 21 遍。在脐轮内观想梵书 字，其形象洁净、清凉、正圆如同满月，放出无限光明，光穿透自己的五脏

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!



图 35



图 36

六腑，四肢百骸，全身透亮，照遍宇宙万物，心中默念“唵字大放光明”，共念21遍。

随后手结金刚拳印，即以左手大拇指捻无名指根第一节，余四指握大拇指作拳，右手可舒展或捻珠。此印能除内外障染，成就一切智慧、功德。观想梵书蓝字在唵字之中，唵字在蓝字光明之中，并且光明四射清晰。吸气时想象宇宙之光都被我顶部的蓝字和脐轮的唵字吸收了，呼气时想象唵蓝放出光明，体内病气、毒气、邪气统统被光明逼出体外无限远的地方。吸气时要匀细深长，悬息时间稍长一点，心中默念“唵蓝唵蓝莎诃”吸收宇宙之光；呼气时也要慢长，心中默念“唵蓝唵蓝莎诃”，大放光明，照遍宇宙。每次半小时。

收功时把无限宇宙之光收入唵蓝二种子字，头部全身按摩，拍打几下即可收功(图36)。

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

二、三字天心珠光功

“嗡阿吽”三字真言，也称三字总持咒，是在一字诀“阿”字基础上发展而来，是密宗修持根本真言之一。释迦如来初成就时，于菩提树下悟道，就是以此印密言，摧坏天魔外道邪众，排除外界干扰和内心的幻魔而正果。密宗入门弟子在日常和练功中应诵20万遍方为成熟，有的根基不足的要达60万遍。

“嗡阿吽”三字在发音时都属于喉音，产生的声波音频浑厚，震动力较强，其中次声波在三字音频中占主导地位，故而通过念诵这三个字发出较强的次声波，与五脏六腑音频发生强烈共振，疏通经络并穿透人体，与宇宙场发生共振，接通和调动宇宙场，吸收大自然之气，调动宇宙场为他人治病。初学者应根据自己的情况，制定一个长期持诵计划，久之，自然会领悟“嗡阿吽”三字真谛。

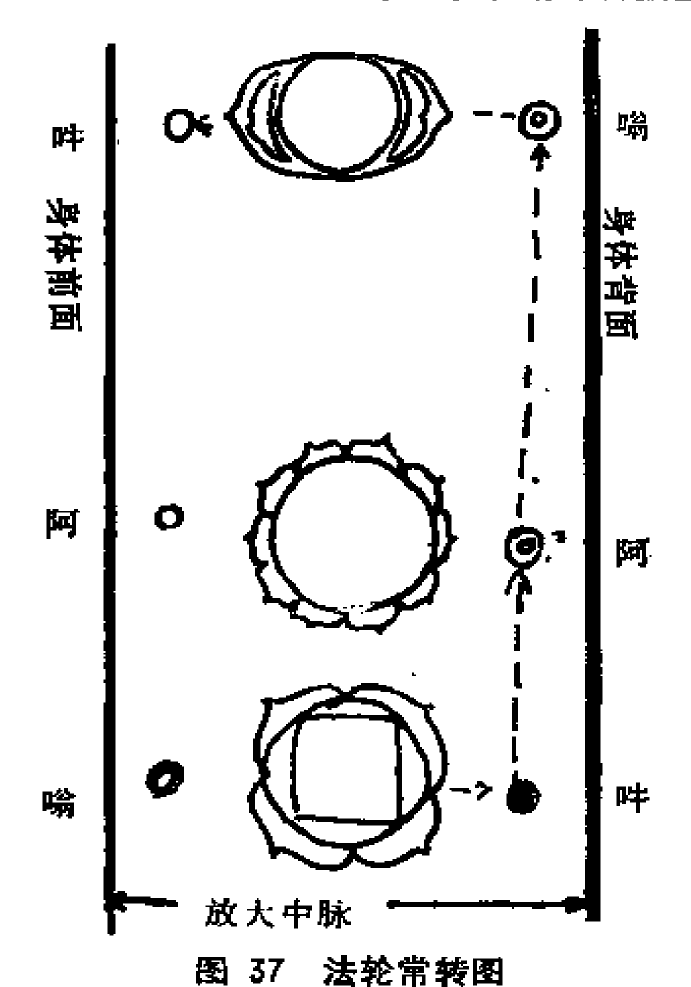


图 37　法轮常转图

姿势：莲花坐或行、走、坐、卧皆可默念。

手印：大三昧印。左手在下，右手在上，

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

左右手叠置于小腹前。

三字真言：嗡(OM)阿(a)吽(Hung)。

观想：首先观想中脉，上抵梵穴轮，下达海底轮，蓝色中空，粗如笔杆，观想清楚并适当放大。安置 (嗡)在海底轮，(阿)字在脐轮， (吽)字在顶轮(图37)。

吸气时，念"嗡阿吽"三字真言并将各字顺虚线箭头在中脉内运行，"嗡"转到顶，而"吽"则转到底。

呼气时，念"嗡阿吽"使三字又转动于中脉成原来排列，一吸一呼均是"嗡"字领头，在中脉内上下轮转，有助于打开脉结，畅通中脉。久修，一念三字即可感到中脉内有气上下运行轮转，用三字之亮点去冲开天目穴，激发潜能，出现"天目珠光"现象。

嗡阿吽另一种观想法是把 (嗡)字安在顶轮、为白色、为父本、为来源于父精所生， (阿)字安在喉轮、为红色、为母本、为来源于母亲的红菩提所性， (吽)字安在心轮，为蓝色、为自本、为自己本性所生，同时观想自己头顶上莲花座上坐着自己的金刚上师(图38)。

吸气时，念"嗡阿吽"，上师体内嗡阿吽三轮光明所化的甘露流注于自身，与自身"白红蓝"三等光明融溶一体。

呼气时，念"嗡阿吽"，自身"白红蓝"三等光明与上师的光明溶为一体(图39)。

收功时，念"嗡阿吽"把上师从顶轮收入心轮，把"白红蓝"三等光明收入体内。

应用嗡阿吽为病人治病，无论这个患者在多远都可治疗。两手在顶轮结藏密第一大手印，把病人想象成你，你就是病人，两者同体，口中念"嗡阿吽"反复念，把宇宙场调来化为甘露灌注于两者同体，体内一切病气都被"嗡阿吽"能量逼出涌泉穴，

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!



图 38



图 39

排出体外，人体内充满着光明从而达到治病效果。至于其他应用太多了，练功治疗中应灵活应用。

三、文殊五字播种功

文殊五字真言，也是一种发声法，由7个藏文字母组成，是密宗修持中很重要的一个咒语，是佛教修密弟子每天必修内容之一。对于密宗气功爱好者来说，学习密宗，就一定要了解五字真言。

姿势：莲花座式、平时行、走、坐、卧皆可默念。

手印：大三昧印。

五字真言：嗡　阿　局　巴　杂　那　的的的的的……

"嗡"字属于阿字门，为一切字母之头，占发音之首，即五字之始，有智慧快乐之本源。其声发自丹田，沿中脉上升至喉

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

部，张口毅聚，出鼻腔有嗡嗡之声，其声上冲于头，震动七窍，清净身心，摄取宇宙能量，根器具备。可以治疗目疾、耳疾、头昏、脑血管疾病。

“阿”字为喉音上声，声振喉部，天突发麻，波及两肩及两手掌心都发麻。其威力可入无差别境界，悟一切法本不生故。阿字真言云：“阿字本不生，本来本有，有非今始生。”“无生无灭，无来无去，生即无生，无生即生”。“其心寂灭，真智自生”。“入根本清净，无生灭法门”。主治喉疾，咳嗽，肩周炎，肩臂酸痛等病。

“曷”字为卷舌音，是日和阿的合音，音ra，发此音时，震动心肺及两劳宫穴，“为无相离坏缚，入圆满实相，降魔不动门”。主治：心脏病，肺病，高血压，横膈以上疾病。

“巴”字为唇音，其声发自肾部，声波震动波及腹腰部。“真正无染着，入法界真如，伏贪平等门”。主治：腰痛、肾病。

“杂”字发音时，口微开，其声发自丹田，声波震动小腹部。“本净妙行义，入妙观理趣，离瞋净土门。”主治：肠道疾病。

“那”字发音时，口微开，其声发自丹田下。“本空自性无，求金刚菩提，断痴解脱门”。主治：小腹内疾病。

“的”字为舌下音(di)，舌抵上腭，其声发自会阴，上冲头顶，可以聚集一切能量，打通中脉。

以上是五字真言发生原理及含义，五字主要指“阿曷巴杂那”，平时持诵应满20万遍，以成熟之。

观想：于自心间、观想阿字转成月轮，月轮中间如水生沤，显现黄色“的”字，“的”旋成宝剑，剑尖向上，剑中复现“的”字，字上放光，召请十方诸大觉者，无量本尊融入“的”字中，

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!



图 40　五字真言轮

次复化为执金刚童真文殊，金身黄色，右手执剑，左手当心持梵经帙，金刚结跏趺座而坐，三十二相，八十种好，发结五髻，一切庄严胸中种子“的”字，月轮上布上梵字（图40）。向右旋转，放无量光，光中放出种子“的”字，加持宇宙中万物有情类。

五字真言，利剑能斩断人的贪瞋痴瞒疑，打通中脉，解开脉轮，久念，即感到丹田有气从中脉上冲于头顶，或冲出头顶，与大自然接通联系，随时随地自有信息给你加功，保护你，并获宿命智辩才无碍，神足自在，速证菩提，证如来法身。

四、佛母心大准提慧光功

大准提陀罗尼是一切诸觉者（佛菩萨）等同说，独部别行，总摄二十五部真言坛法。龙树觉者赞曰：“准提功德聚，寂静心常诵．一切诸大难，无能侵是人，天上及人间，受福如佛等，遇此如意珠，定获无等等”。若用心清净来默念准提神咒信息音声，其产生的声波，有助人体健康，延年益寿，消除一切灾难病魔。若专心持诵100万遍或 49 日，自在特殊信息能量跟随你，暗中保护你。此咒信息不论你是出家或在家，饮酒食肉、

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

有妻子、不择净秽，只要至心持诵，有求皆有所得，故而又称“如意珠”，一切随心。每个人修持密宗的目的都是不一样的，有的为了治疗疾病或长寿，或开发智能，获得诸特异功能，求得正果、正觉，有的人练功为了防病免灾。只要依法修持，皆能满意，并获得无上气功妙境。

姿势：莲花座，平时行、走、坐、卧皆可默念。

手印：准提印（图41）。

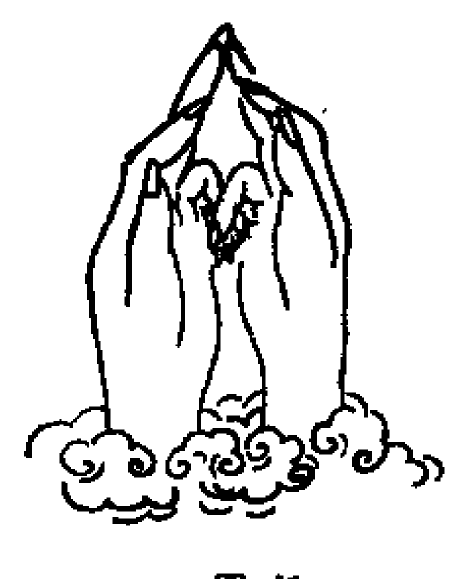


图 41

准提咒：纳 摩 飒 哆 喃， 三藐三菩驮，俱胝喃，怛你也他，唵，折隶，主隶，准 提 娑婆诃，部林。

观想修持法：观想信息语言中的梵字，在人体身上相应部位一个一个地观想清楚，并每个字里放光，由弱到强，由里向外，由近及远，最后照遍整个宇宙。观想同时又要念信息。

准提印：两手小指无名指内交叉，二中指直立，头相碰，二食指屈附二中指第一节，二大拇指捻二手食指侧中节。若有召请，食指来去捻动。

“部林”又称“大轮一字咒”，于末法时代，法欲灭时，有大势力，能于世间作大利益。

收功：每次观想修持毕，用右手作金刚拳印（图42），口诵吽，用金刚拳在前额、左



图 42

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

肩、右肩、心胸部、喉结部轻轻击叩一下，有特殊含义，拍一拍，疏通一下经络，也有助于内气的运行。

五、金刚萨埵光明功

金刚萨埵是密宗所说诸部密法的主管者，一位大菩萨，其形相为天冠天衣，顶髻披发，手执金刚铃、杵，无上瑜伽部多观为双身，身白色或黄白色，跏趺坐于莲花日月座上，持诵者观想金刚萨埵坐在自己头顶上空（图43），然后诵信息，又称百字明。



图 43

姿势：莲花座、平时行、走、坐、卧皆可默念。

手印：大三昧印。

百字明咒：嗡曼则萨埵沙马雅麻鲁巴那雅曼则萨埵底诺巴底卡则左灭巴瓦所多卡约灭巴哇娑婆卡约灭巴哇阿诺那多灭巴哇萨瓦塞的米差雅杂沙瓦嘎麻苏杂米自达写尔雅古茹吽哈哈哈哈火巴娥哇那沙瓦打他我阿达曼则麻米目杂曼则巴哇马哈沙马雅沙多阿吽拍（以上字音都按字典读）。

观想：念上面的信息时，同时观想金刚萨埵跏趺坐于自己头上莲花日月座上，放无量五色光明，遍照十方，宇宙万物皆感到光明的能量，消除自己及其余众生从胎中带来的胎垢，并以金刚萨埵身内流注甘露，从自己顶门流下，润溢周身，荡涤身中病气、邪气，胎带的垢气，以及心中的贪、瞋、痴、瞒、疑五毒

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

化为黑气从自己足下涌泉穴排除出去。念时一个字接一个字，似乎从心灵深处迸发出来一样，刚开始可以大声念，大声念可以为他人治病，念熟后可以默念，使体内五脏六腑及经络发生共振，打通人体经络，与外界自然接通信息。念百字明108遍后，然后在心轮上观想金刚萨埵"五字心咒"，即想自心如一月轮，湛然清净，内外分明，以梵书种子在月轮上布字，字轮从前向右旋，次第周布轮缘，终而复始。心中默念"五字心咒"，并观想月轮(图44)，每一个字放出无量五色光明，照遍整个宇宙万物，作利益供养想。每次念诵完毕后，复把光明收回于自身。这种诵念信息修法即是本尊法，若诵满10万遍"百字明"，即可消除一切胎垢重罪及修习密宗的障碍，强大的威力也能涤净身中诸脉，打通脉道，解开脉轮，进入无上气功状态，开发智慧。



图 44　金刚萨埵心咒轮

六、大日如来沐浴法

藏密黑教与西藏原始笨教融合后而传入中原，在中原又吸收了儒家、道家、易家、医家等思想，而发展成为一套特殊的密宗理论和治病方法，一般黑教采用大日如来法为病人治疗疾病。大日如来是密宗的本尊，"大日"即光明照遍我，犹如太阳光芒万丈，照亮整个太阳系，大日如来沐浴法是人站在太阳光里，接受太阳光的沐浴洗礼，排除体内病气，从而达到治疗疾

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

病的作用。

选择环境：露天紫阳当头照最佳，没有太阳可以观想一个太阳（在室内亦可）。

姿势手印：两脚平行与肩宽，成立势，两手举起做大日如来仰天手印（图45）。

大日心咒：

(1) 大日如来种子心真言：纳摩三曼多勃驮南阿。

(2) 大日如来法身真言：唵（OM）凡姆览姆喊姆刊姆。

(3) 大日如来报身真言：唵威啦吽久。

沐浴观想一：闭目，呼吸要匀细深长，观想大日如来之光（图46），如同太阳光一样，从蓝天而直射下来，晴天白日直接对着太阳练，光从两掌心入眉心（天目穴），光明经两掌心，天目穴进入人体，从头沐浴至胸、腹、两腿，冲入脚底，如同甘露灌溉人体，做5分钟，放下双手。



图 45　大日如来

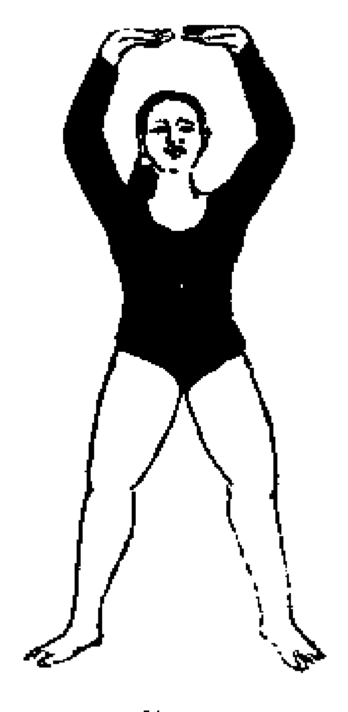


图 46

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

沐浴观想二：再举双手，观想大日光明从手心、天目穴进入人体，从头到脚沐浴，然后观想光明从脚到头上进行逆向沐浴，做5分钟放下双手。

沐浴观想三：再举双手，观想如上从头到脚沐浴，把体内五脏六腑四肢百骸病气从两脚排除体外，然后逆向沐浴，灌溉人体五脏六腑、四肢百骸，补其虚。排病气沐浴5分钟，补其虚沐浴5分钟，然后放下双手收功。

七、彩云灌顶法

灌顶——梵文叫 Abiceka，在经典中通常"使成熟之灌顶"。金刚上师通过灌顶的形式把弟子的身口意由荒芜的田野，变成肥沃的良田，并撒下最好的种子。只要修习密宗，就必须经师灌顶或真言加持自已灌顶。佛说："不经灌顶去修持，如同捏把沙子，岂能挤出油来！"

姿势手印：

坐式：莲花座或单盘，大三昧手印。

站式：两脚平行与肩宽，身体放松正直，虚心合双掌于胸前。

灌顶真言：嗡沙瓦答塔我阿答，阿必许勿格得，沙麻亚，些阿吽。

观想：晴空万里有一朵五色彩云，菲薄如蝉翅，冉冉而降，灌入梵穴，此时心中想："呈请诸佛如来本师文殊，为我灌顶"，谒云："如其诸佛降生时，无上甘露而灌顶，今诸胜者妙觉尊，以天净水浴我体"，同时念灌顶真言加持。彩云慢慢地从顶飘过颈、胸、腹、四肢，如同甘露灌输全身。全身浊气通过会阴或通过涌泉进入地下三尺深，然后再想第一朵彩云直至九朵彩云

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

经过全身，五脏六腑及经络，把病气渐渐排出深入地下三尺深。每次彩云从人体脉轮飘过时，应意守一下，想象脉轮与之溶为一体（图47）。

收功时，观想把天空中五彩云收入中脉内脐轮处。

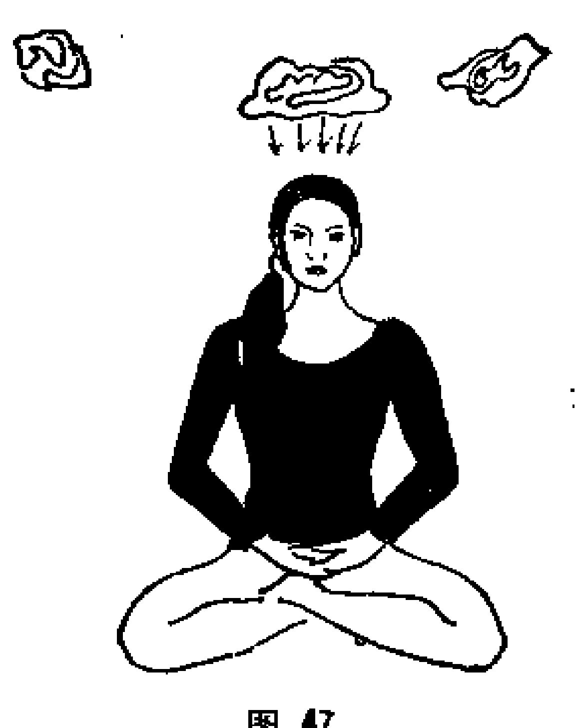


图 47

八、真言手印疗病法

真言信息的效益，是通过发音产生的声波、电磁波等信息场，与人体五脏六腑固有的频率发生共振，激发“人体潜在免疫机能；同时结手印也可起到扳指牵动经络的作用，使经络通畅，调节人体内在阴阳平衡，达到强身健体，祛病延年，开发智慧，提高工作效率的目的。

此功为陈林峰所创的慧莲三密气功，陈林峰大师要求修习慧莲三密气功妙法的爱好者，应先默念“慧莲三密尊师”10遍，念时双手合十于胸前。然后结手印：两手平伸，两大拇指搭两食指，右无名指、右小指扣左小指，左中指扣右中指（图48），心中默念“哪发”，呼气

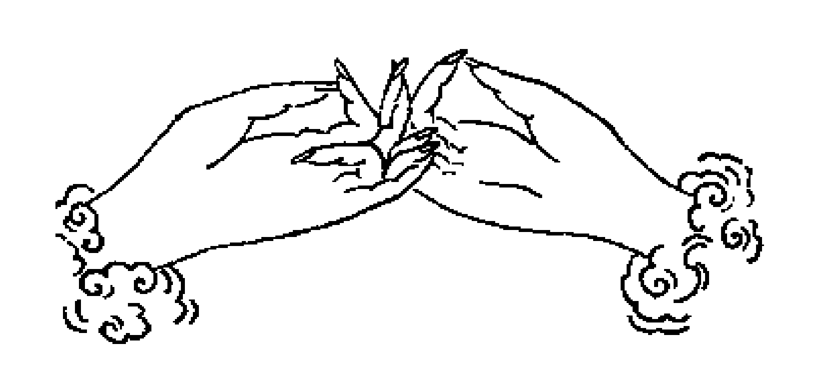


图 48

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

时每个字音应拖长，吸气时不发音，每次练功前先练此发音3～7分钟后，即可作手印真言信息治疗疾病。

人体是一个开放系统，如肠、胃、脾、肝、胆皆与口和肛门相通，肺、心通于口和鼻，肾、膀胱、子宫通于前阴，由此可见人体五脏六腑皆与外界相通。体内各种循环系统皆通过汗孔也与外界相通，人体内脏组织没有不与外界发生联系的。但外界环境与内环境相比，内环境相对稳定，不受外界环境影响，或影响较小，说明人体又是一个封闭的系统，人体这种自动调节功能就是人体生物场、能，这个能量场又受大脑控制。若你确信气功妙法，你的生物场、生物功能处于开放状态，体内病气易于外放，外界能量也易于进入人体，治病强身效果神速。你不但要相信它的作用，同时你也应树立一个治病健身理想，“我不但要把自己的病治好，而且祝愿天下所有人都不得病”。你的愿望越大，你练功效果就越好。

真言手印修持法：可自作或他作手印，口诵真言，默念21、49、108遍都可，随时随地皆可行持。自身能保百疾不著，脱离痛苦，灾难不生，久之自有慧光普照，一切疾痛，均奏大效，在治疗疾病真言手印中任选一个或几个修持，都可达到目的。

（一）消化系统疾病手印疗法

主治：宿食不消，寒暑不调，呕吐发痧，肚痛霍乱、吐泻，及胃肠道各种急慢性炎症皆可。

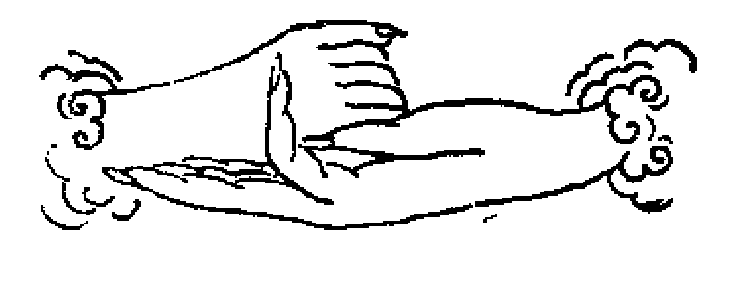


图 49

1. 真言：“阿(e)捺(奈)　怛(旦)　哆

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

(多)”。

手印：左手平伸齐心，右手成拳，入于左掌心中，左食指直立成印(图49)。

2. 真言：“哄　咀(子)　啰(辣)　哒(达)”。

手印：两手背合，右中指扣左无名指，右食指扣左食指，右大拇指搭右无名指，左大拇指搭左中指成印(图50)。



图 50

3. 真言：“唲吽　睹(者)　啰”。

手印：两手平伸，左食指扣右食指，两大拇指搭两中指，右小指叉左小指，右小指在下，左小指在上成释印(图51)。

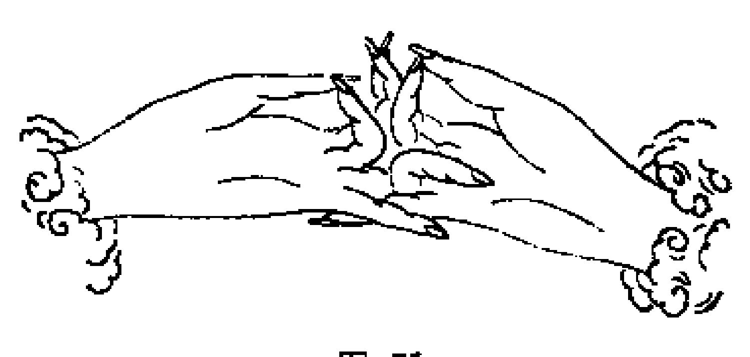


图 51

4. 真言：“拔托　舍　输　畤(卧)、查”。

手印：两手背合，右食指扣左中指，两手错开，右手心朝天，大拇指、无名指、小指平伸，中指直立，左手盖下，左大拇指搭无名指成印(图52)。在患处进行更佳。

5. 真言：“昆　啰　叶　嗟(目)”。

手印：两手平伸，掌心向天，右中指扣左食指，右无名指扣左无名指，左中指直立，右大拇指搭无名指成定身印(图53)。

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

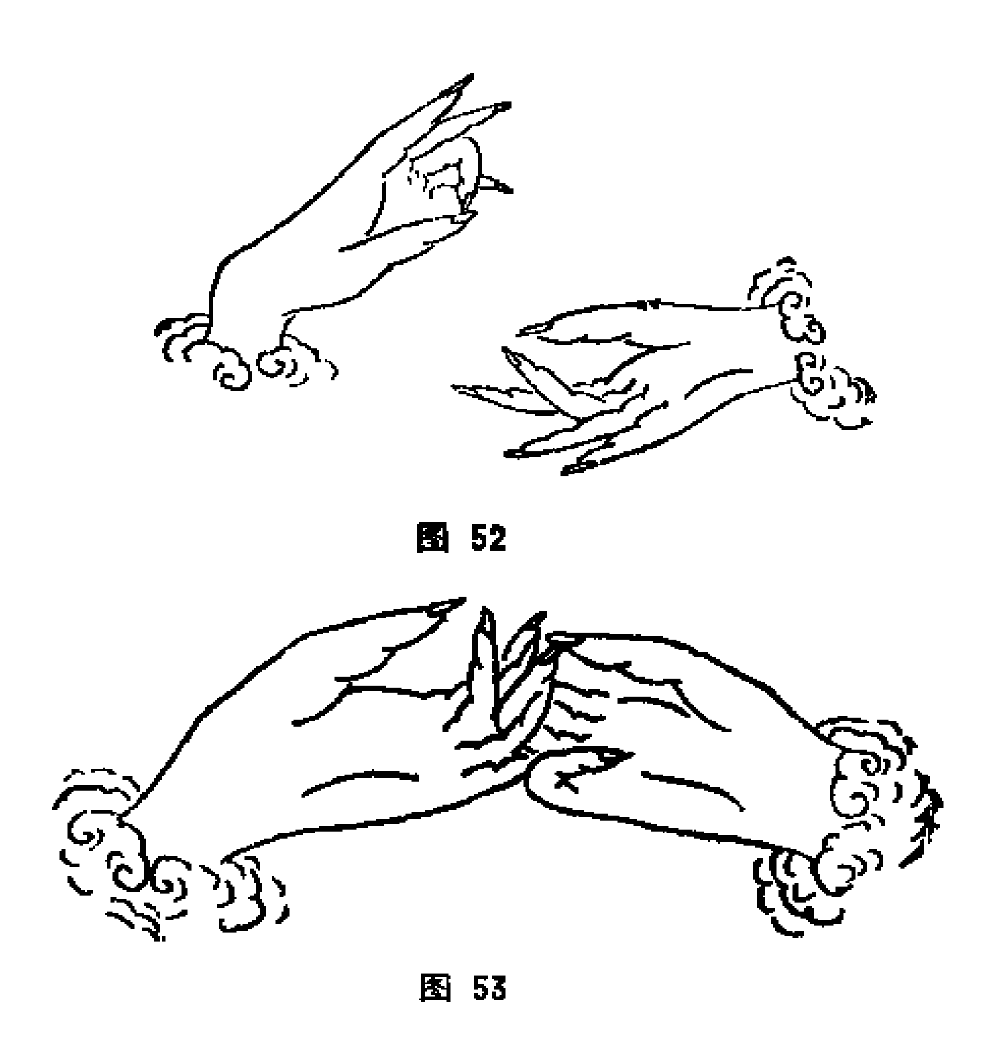


图 52

图 53

（二）心血管及神经系统疾病手印疗法

主治：突发性心前区痛疼，心脏病、癫痫，精神分裂症。美尼尔氏综合征，恶梦，胆小心惊等心理上和精神上的疾病；还可治疗不良信息所致疾病，亦可用于气功纠偏。

（1）真言：“嗡　怛　钵　啰　哇”。

主治：男性心脏疾病，或不良信息所致的精神病。

（2）真言：“嗡　怛　钵　啰　咭”。

主治：女性心脏疾病，或精神病所表现的幻视、幻听等疾病。

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

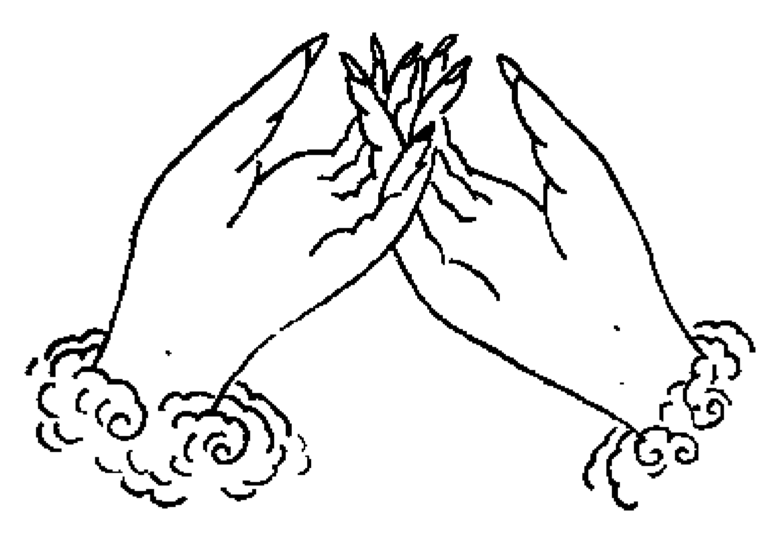


图 54

（3）真言：“拥 丹 吧 嗥（毫） 诃”。

手印：两手背合，右小指扣左小指，右中指扣左中指，向心一挽，两大拇指直立向前，成吉佛定心印（图54）。

主治：恶梦、胆小心惊。

（4）真言：“咀（达）哓哓（尧） 吁（子） 嘛 咊（括）”。

手印：两手合掌，各小指及无名指相叉，中指并立，食指与大拇指扣捏成印（图55）。

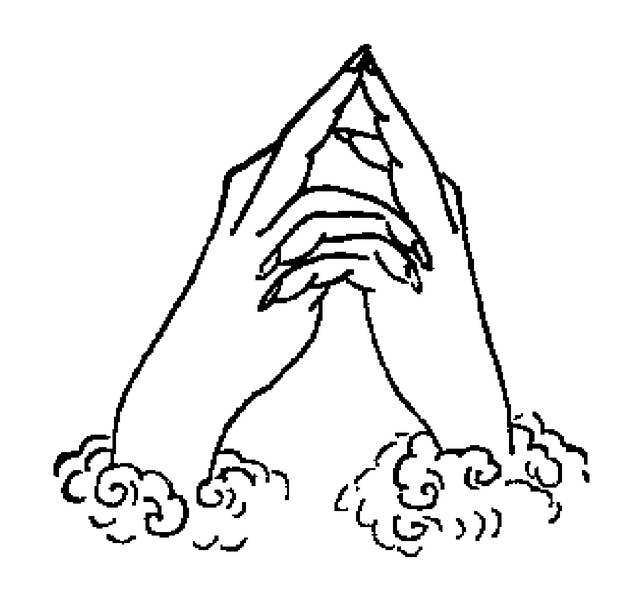


图 55

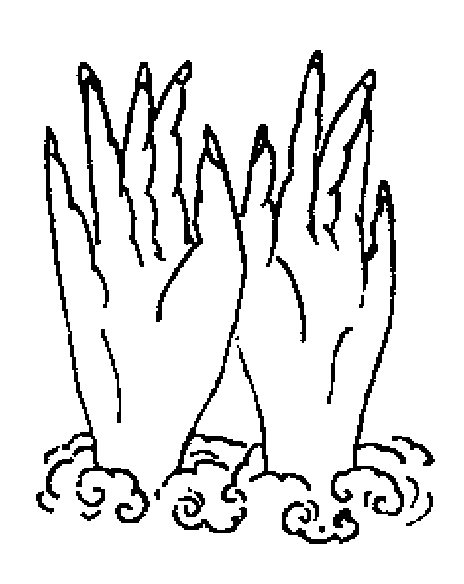


图 56

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

主治：恶梦、胆小心悸。

(5) 真言："吽　嗾(恭)　咲(不)　叶(希)。

手印：两手合掌推开，掌朝外，各中指摇动，结成召一切部多印(图56)。

主治：恶梦胆小心悸。

(6) 真言："梭　发　哪"。

手印：左手翻掌向外，右手掌按于左手掌背上，左右大拇指、小指互相扣钩，如金刚杵形(图57)。



图 57

(7) 真言："地　咎　稳　辣　嘛"。

手印：两手背合，右无名指扣左无名指，向心一挽，左大拇指直立，右大拇指作拳成印(图58)。

主治：不良信息(癫痫、精神分裂症、美尼尔氏综合征)，气功纠偏(降伏一切妖魔鬼怪)。

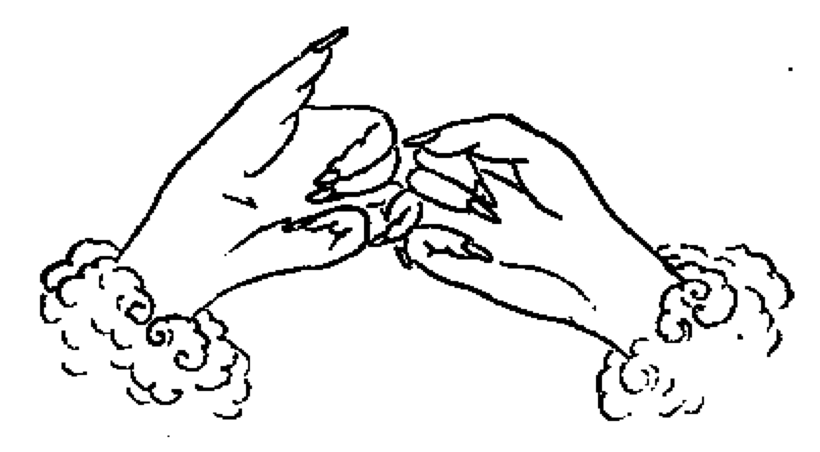


图 58

(三) 泌尿生殖系统手印疗法

主治：各种类型肾虚，腹水，肾型高血压所致头晕，肾虚所致不孕症及其他妇科疾病。

(1) 真言："悉怛多，钵怛啦"，"安十里多，十里多，军茶

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

利，娑婆诃”。

手印：右手放在左手上叠放于丹田处。这种手印易于使气向上行，偏于补虚。念时以肾腰部发热为有效。若右手在左手下叠放于丹田处。这种手印易于使气往下行，偏于降泻，可以治疗肾型高血压所致头晕等疾病。



图 59

(2) 真言：“咭(吉) 嚐(徜) 啵(皮) 嚕(鲁) 嚾(雍)。

手印：两手背合，中指扣中指，食指扣食指，两大拇指搭无名指，搭成圆圈成印(图59)

主治：妇女不孕症。

(3) 真言：“遮 度 顾”。

手印：两手背合，右中指扣左小指，右食指扣左食指，各大拇指搭无名指，小指直立成印(图60)。

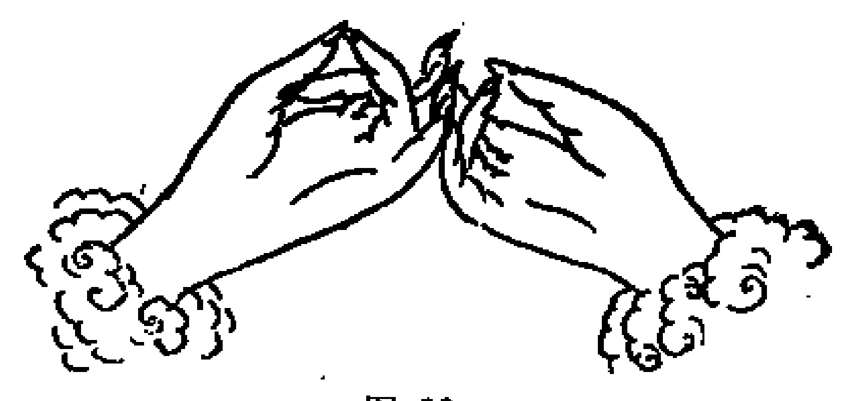


图 60

主治：难产。如能平时默念，能疗一切疾病，产房之中百无失一。

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

（四）流行性传染病手印疗法

主治：流行性传染病——乙肝、肺结核、流行性感冒、恶症瘟疫灾病，以及某些类型的癌瘤均可用此真言疗法。

1. 真言："噜　哒　咭"。

手印：两手背合，右中指扣左中指，食指扣食指，两大指搭无名指，小指直立成印(图61)。

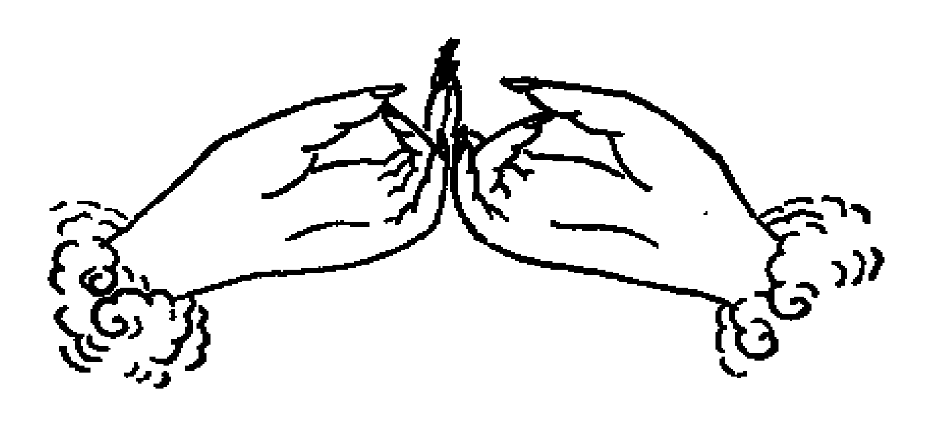


图 61

2. 真言："哆　音　国　利　吧　明"。

手印：两手心朝天，右食指扣左食指，右手成拳，入左手虎口，往外一翻，两大拇指平伸成印(图62)。



图 62

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

3。真言："吽 啮 毕 叶 也"。

手印：两手合掌，右中指缠扣右食指，左中指缠扣左食指，各大拇指搭各中指头，右小指扣左无名指，右无名指屈，左小指屈成印(图63)。



图 63

(五) 解毒急救手印疗法

用法：指遇到危险，默念真言加持而解脱的方法，如中毒、身临危险之地、遇水火之灾等危厄苦险情况，皆可默念。平时以此来练功，可以防病防灾，功夫猛进。

(1) 真言："遮 杳 眈"。

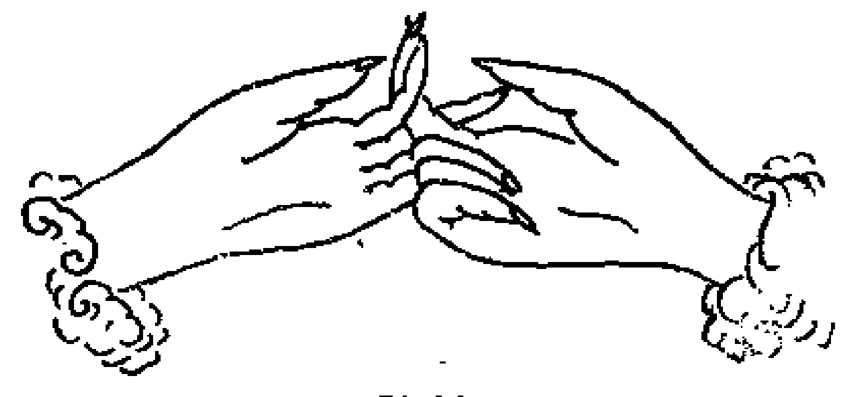


图 64

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

手印：两手平仰，右食指扣左食指，右中指、无名指、小指屈，右大拇指搭在左中指成印（图64）。

（2）真言："遮　答　那"。

手印：两手平仰，右食指扣左中指，右无名指扣左无名指，右中指立，左食指平，各小指屈成印（65）。

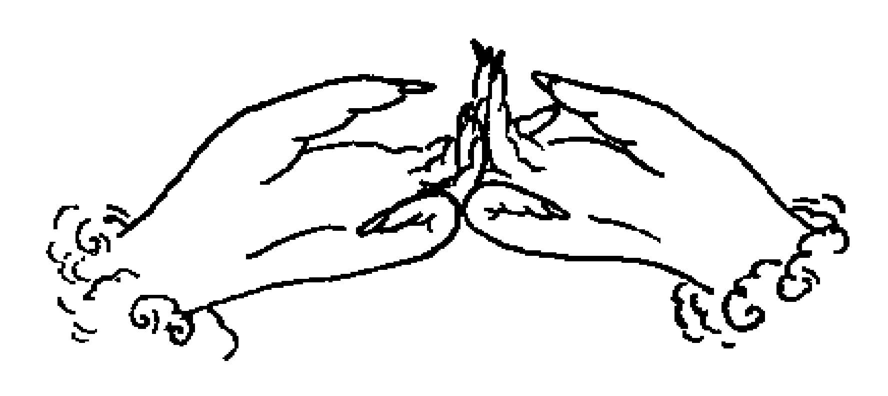


图 65

（3）真言："吽　挐　希　姑"。

手印：两手合掌散开，两无名指屈沾净水，两大拇指两无名指将净水弹去，成请佛印（图66）。

（4）真言："哄　时　也（衣）"。

手印：两手合掌，左无名指扣右无名指，右中指扣左中指，成披身佛印（图67）。并能起死回生，威力无比。

（5）真言："吽　判　把"。

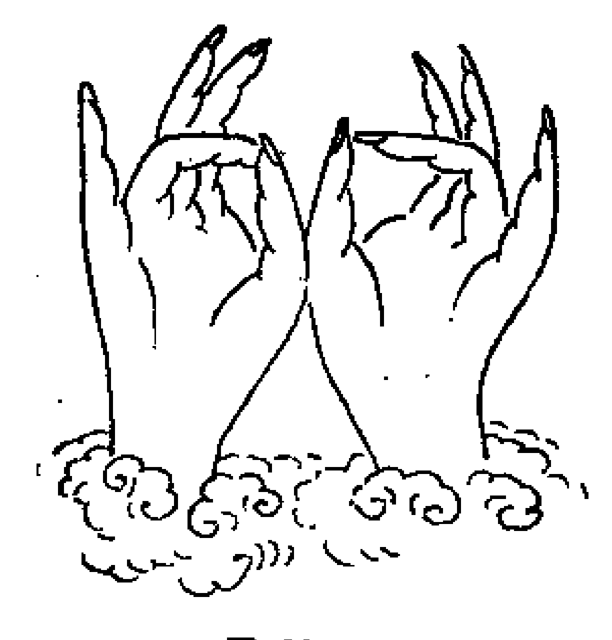


图 66

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

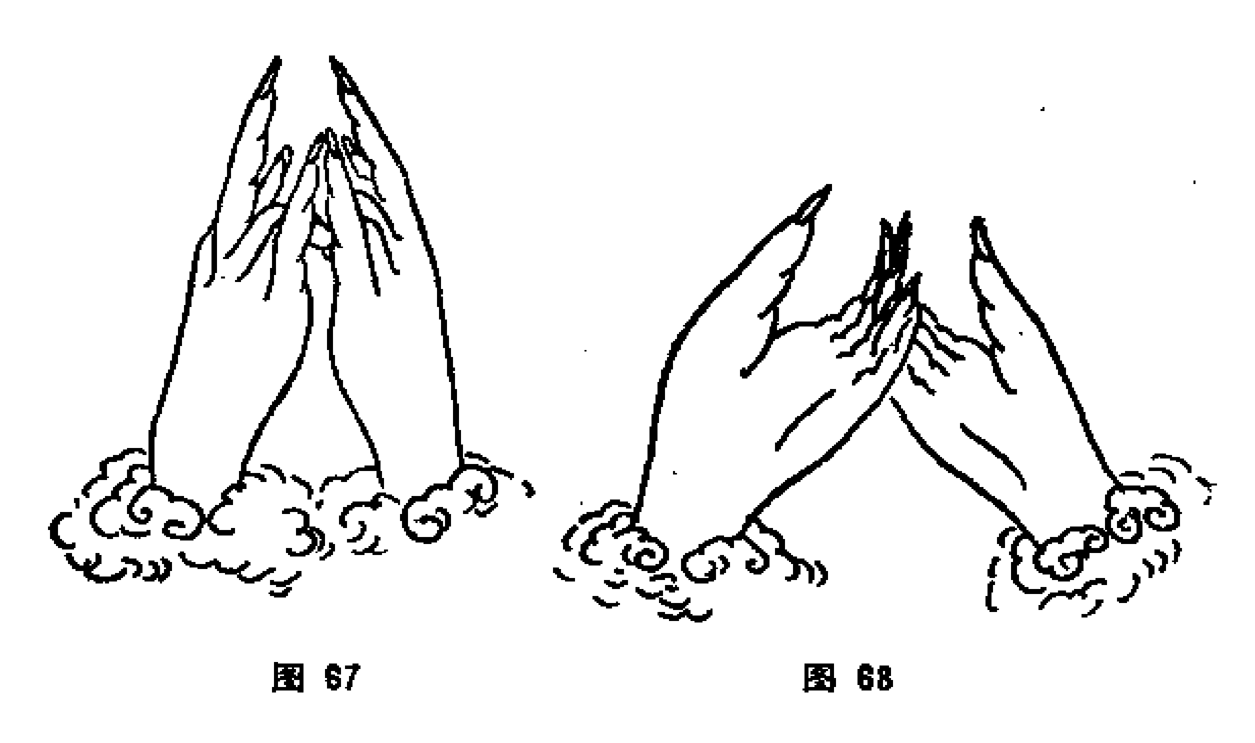


图 67　　　　图 68

手印：两手背合，小指扣小指，无名指扣无名指，食指扣食指，两中指、两大拇指各直立，成除密玉印（图68）。如能平时志诚以此真言练功，在危急之中有起死回生之力及救世良方。

（6）真言："唑（贝）　吡（必）　咁（干）　哶（金）"。

手印：两手合掌散开，各成拳，右手独伸食指，右掌心朝外，左掌心挨于心，即成打龙鞭印（图69）。此法乃陀罗尼法，借助于宇宙场，立能救拔，得以复生，专治各种异疾、怪症。

（7）真言："固　但（旦）　嚩（卡）　啰"。

手印：两手合掌散开，两无名指屈，沾净水，两大拇指搭无名指头，中指扣中指成印（图70）。此法能起死回生，有活生无上神力，可用于各种危险之事的急救，并能除人体内毒气。

（六）益智开慧通神手印

作用：能使练功者断除一切烦恼障碍，以及贪瞋痴慵疑五

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

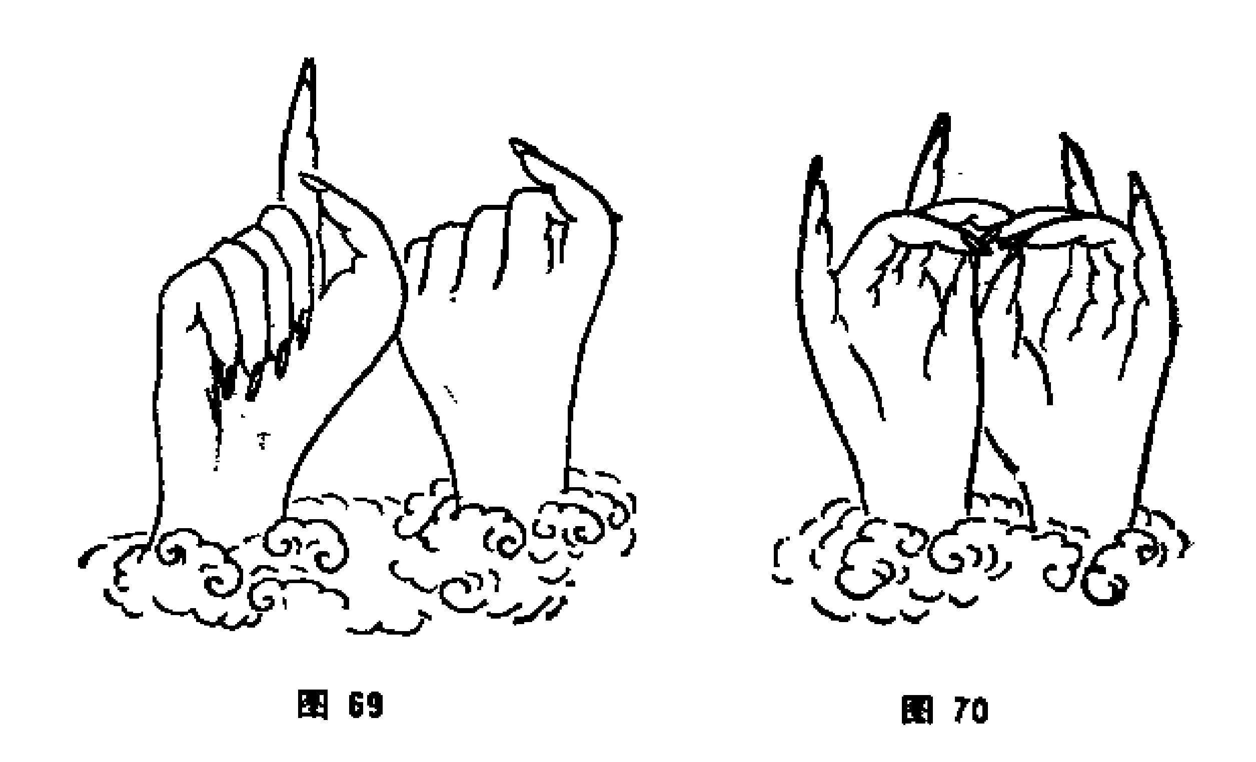


图 69　　　　图 70

毒，内心世界清澈见底，头脑清醒，记忆能力加强，工作效率提高。若能专心不二，虔诚练习，速能根性圆满，大放光明，进入气功上乘妙境，觉悟一切妙义，万法皆空。行持者，自有巨大能量，功德无边。

（1）真言："咩　𠺕(易)　婆　莎"。

手印：两手平伸，右食指扣左食指，两大拇指搭中指，右小指叉左小指，右小指在下，左小指在上成印(图71)。

（2）真言："唎　嚧　咽（休）　嚩"

手印，两手掌心朝天，右食指扣左食指，右中指扣左中指，右无名指



图 71

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

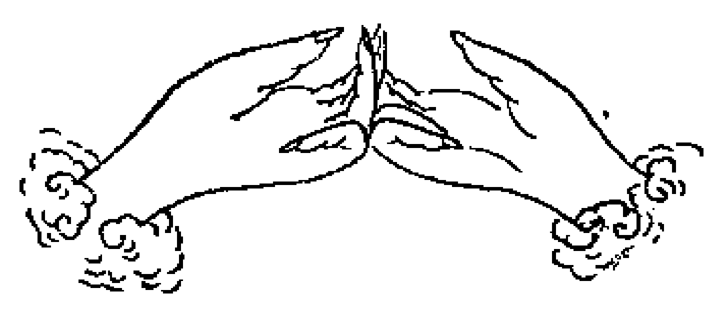


图 72

及小指屈于掌心，左无名指直立向天，两大指平伸向前成印(图72)。

（3）真言：“吉　帝　波　枳　都　啰”。

手印：两手平伸，右食指扣左食指，右中指、无名指、小指皆屈，右大拇指搭左中指成印(图73)　。以上三句皆有觉悟根性作用。

（4）真言：“哆　吽　哒　嚓(易)”。



图 73

手印：两手合掌分开，右手成拳安于心，左手成拳，平肩打出去成降龙伏虎印(图74)，具有开发智慧作用。



图 74

(5) 真言：“嚓　甘　唷(音)”。

手印：两手平伸，右手食指扣左中指，右中指扣左小指，右大拇指搭右无名指，左大拇指搭左无名指，右小指屈，左食指伸，成莲花逍遥印(图75)。

(6) 真言：“彡(杉)　咝(兰)　嘣（佛）　哄（其）

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

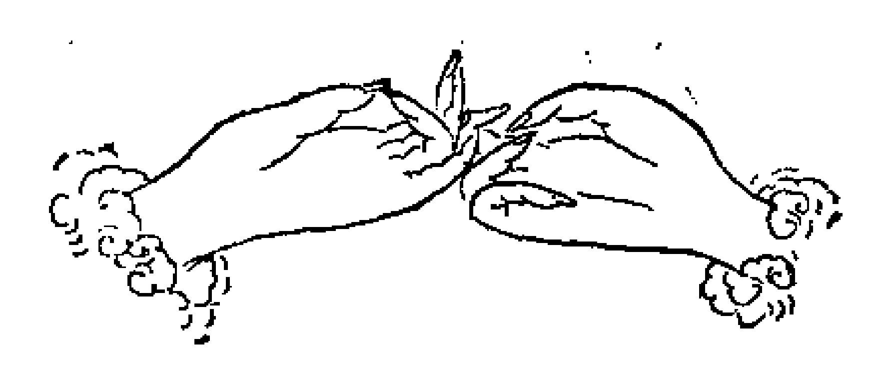


图 75

吽"。

手印：两手背合，右小指扣左小指，右食指扣左食指，各中指、无名指、大拇指直立，成二佛四菩萨印(图76)。

(7) 真言："那(奴) 捺 巴嚧吋"。

手印：两手成拳，各食指直立，又食指扣食指，各中指放开播动，成风火二印(图77、图78)。以上两个真言可开发神通。

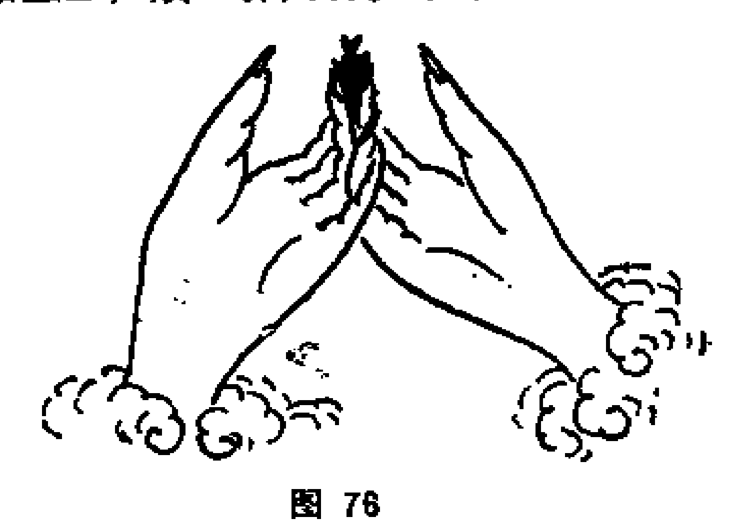


图 76

(8) 真言："吽 拏(如) 祢(弥) 姑"。

手印：两手平伸，右食指扣左中指，右大拇指搭左食指，左大拇指独立成印(图79)。

(9) 真言："初 皮 帕 拏(拿) 扒"。

手印：两手背合，左小指搭右无名指，右食指扣左中指，右大拇指搭右无名指，左大拇指搭左食指，右中指直立朝天成印

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

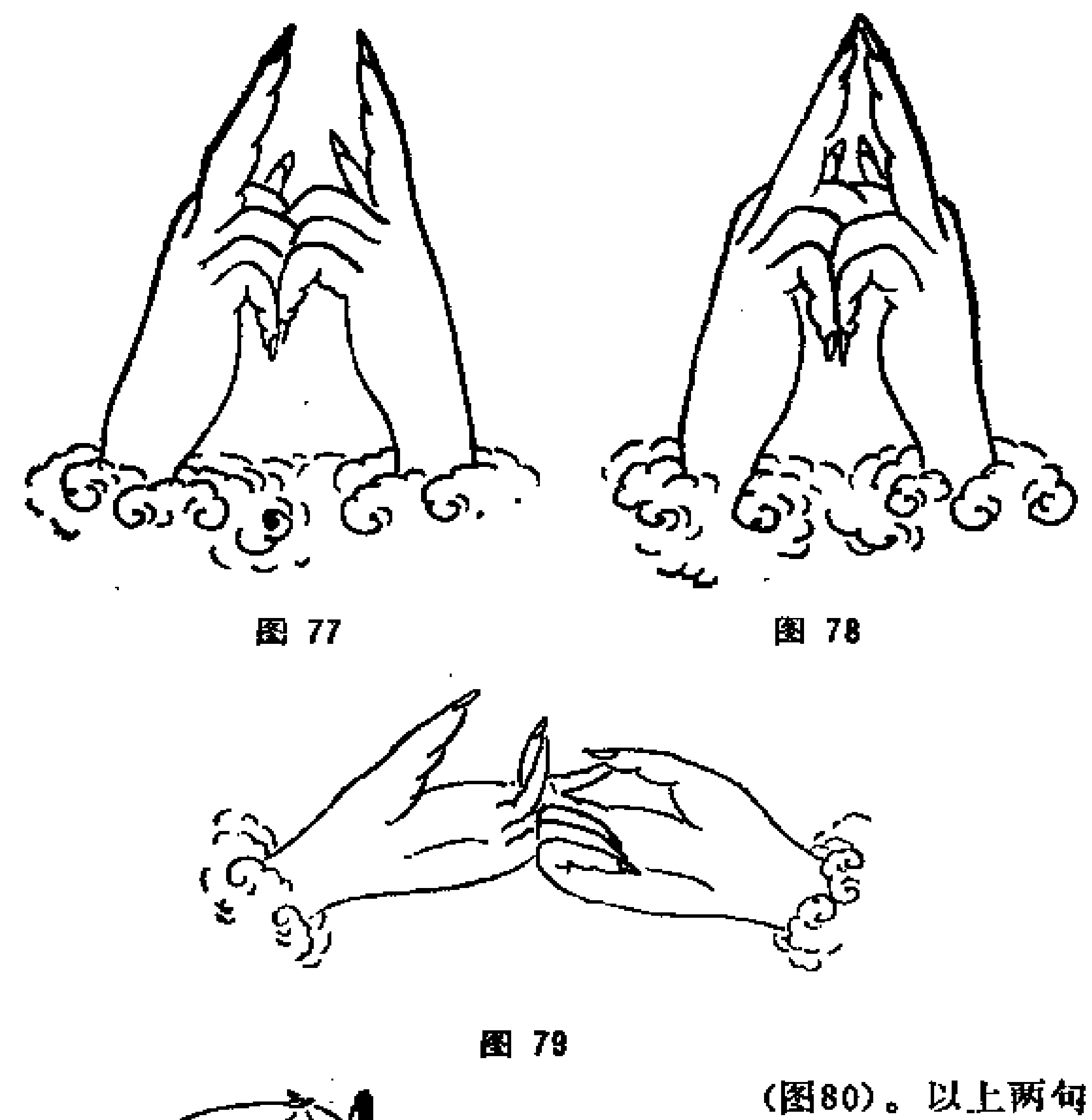


图 77

图 78

图 79

图 80

(图80)。以上两句真言可以开发宿命通，了觉他心，预测未来诸事(善恶、吉凶、成败)。在练习真言时，同时观想胸前1寸处，自莲花上出现“[illegible]”字，字有白光流入心中，并住莲花上，则能发

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

经微妙智，由此而了觉他心，知昔日未来之事。

（七）金刚护体法



图 81

作用：练功者经常练习可以防止偏差，降伏功中幻觉可怕形象，金刚护体，不受外界鬼怪邪气干扰，诚心练习，自有慧光护体。

（1）真言："唵 齿临"。

手印：右手押左手内，两手相叉为拳，两大拇指并竖（图81）。然后再默念："唵、尔、襄、异、遮"三遍，随着念诵，持前印举于头顶上而散，改成金刚拳印，两手内相叉，两食指并拢伸直于当中（图82）。

（2）真言："唠（步）唷（齐）吽 拔 啰"。

手印：两手平伸，右食指扣左中指，右中指扣左小指 右大拇指搭无名指，左大拇指搭左无名指，右小指屈。左食指伸成印（图83）。

（3）真言："步 音 夕 达 诃 柰"。

手印：两手合掌，右食指由左中指搭过，扣左食指，



图 82

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

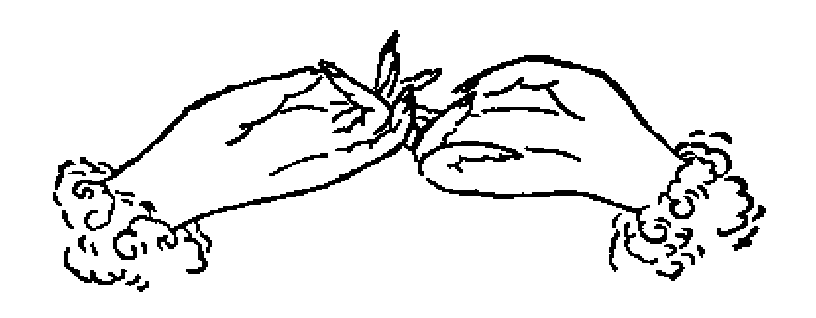


图 83

右中指扣左无名指，右大拇指搭左中指，左大拇指搭左小指成印(图84)。

(4) 真言："吽　啰　叶　升"。

手印：由合掌分开，各无名指安于心成印(图85)。

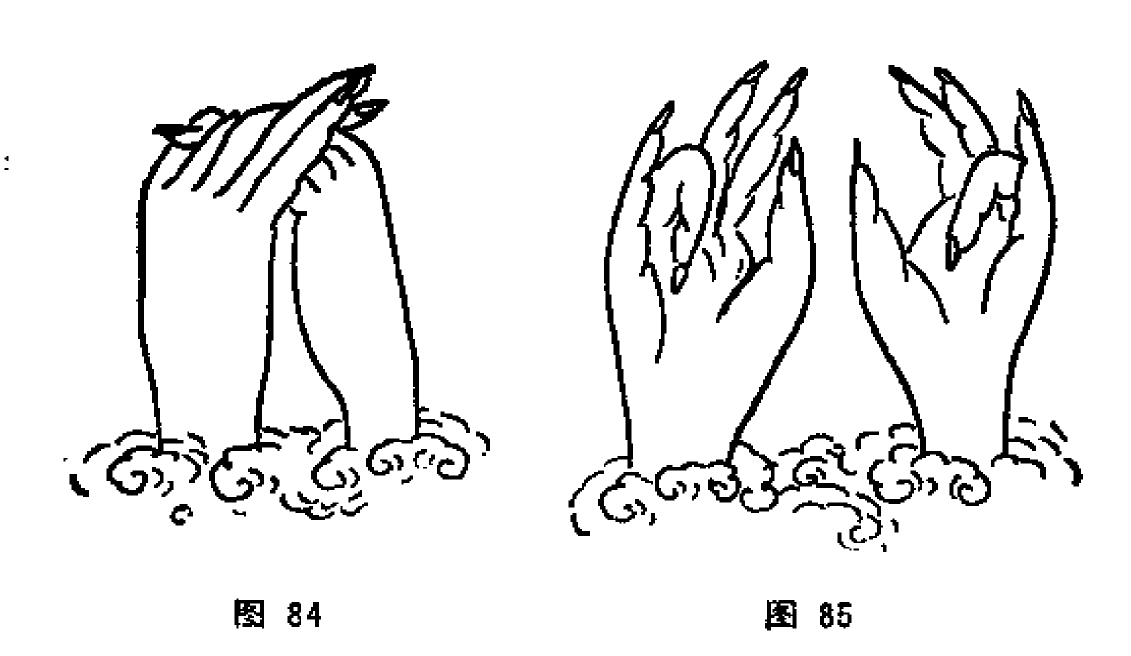


图 84　　　　图 85

(5) 真言："娑　发　咤　吽"。

手印：两手成拳，左右手合拢，右中指直立，往上一举，安于额上，成降伏诸魔相印(图86)。

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

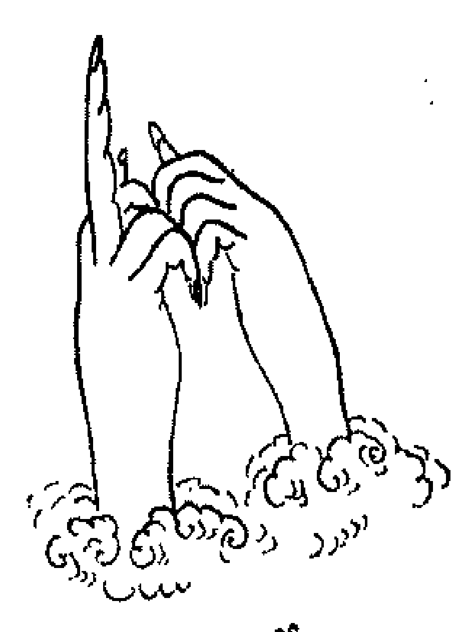
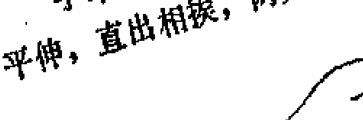


图 86

(6) 真言："吽发嚩昈雍"。

手印：两手平伸，无名指扣无名指，食指扣食指，两中指平伸，直出相挨，两大拇指环动，成召一切菩萨印(图87)。



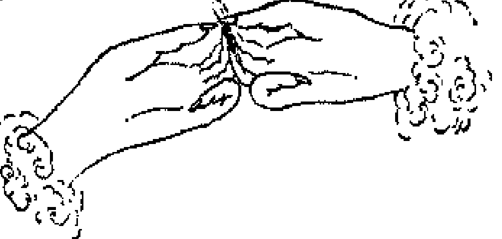


图 87

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

第六章　密宗减肥美容秘法

爱美之心人皆有之。随着社会的发展和生活水平的不断提高，人们对健美和长寿的渴求之心也愈盛。

目前常用减肥美容法有人工整容、化妆品美容、节食减肥美容等，这些方法都有其不足之处。如美容化妆品对面部皮肤具有腐蚀作用，有的出现丘疹，呈现过敏症状，日久有的还会中毒；节食减肥有损人们的身心健康。

而密宗气功减肥美容则不同，它一者通过修心，改变人的性格，陶冶人的性情，二者通过激发人体潜能，打通人体经络，使气血流畅，人体全身的组织器官都能得到真气的滋润、洗礼，排除体内毒素，荡涤你心灵深处的邪念，使你身心协调发展。因此密宗气功减肥美容既能使你面色红润有光泽，身段苗条，又能避免常规减肥美容术所引起的皮肤松弛，疲倦无力等症状，还可陶冶情操。

一、水与火的洗礼

减肥美容初期计划，包括体位法、基本呼吸法、调气法、曼多拉与冥想开发技巧等几个方面的锻炼。

初学者如此按计划锻炼几个月后，肉体及精神方面都有很大的进步，例如，容易患风湿的体质改善多了，老毛病在无形中痊愈，容易紧张、动怒的人变得安详，凡事皆不过分在意，能依自己喜欢的方式生活得非常愉快。

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

经过一段时间锻炼后，体型会更动人，而且显得更加年轻漂亮，与健康法的原则相同，只要将精神集中于柴克拉吸气，经受“水与火”的洗礼就可达到美的目的。肥胖的身体内脂肪被“火”消耗掉了，身段变苗条了，“水的洗礼”使你的肌肤柔嫩光洁。经过“水火之气”的沐浴，气血旺盛，内分泌，性激素分泌协调，面部雀斑、蝴蝶斑，乌青色气、皱纹都会不知不觉地退去(有的面部可能会脱一层皮)，面部的皮色变得红润洁白，光滑柔嫩，胜于任何一种化妆品的美容效果。脸型不太美的也可经过“火与水的洗礼”调动体内潜在优良异性基因使之表现出来，达到脱胎换骨的目的，使脸型变得俊美妩媚。

“火与水的洗礼”根据个体差异，有发热和恶寒程度轻重的差别，此时处于练功过程中八触中“热、冷”两种触感的过渡阶段，但意识仍很鲜明而又有足够体力，这就是“火与水的洗礼”，以后继续修练“拙火定”、“唤醒昆达利蛇”，你将获得娇艳的容貌，青春永驻，同时也会拥有种种超能力的灵之素质。

(一) 体位法

此法与普通体操不同，它包含呼吸法、精神集中、保持体位等各项内容。

1. 泄气体位：

①身体伸直躺下(图88)。

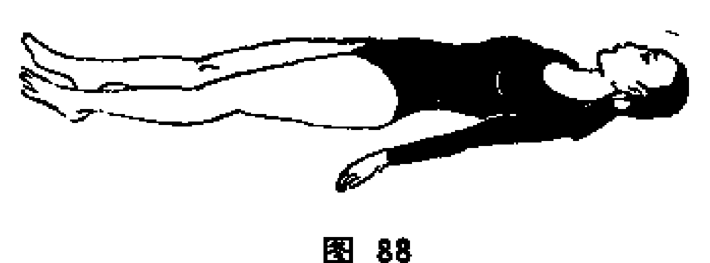


图 88

②左腿自然伸直，不用力，右腿弯曲，以双手抱小腿压胸前(图89)。

③充分吸气，慢慢吐气，手臂用力使右腿膝盖尽量接触下

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

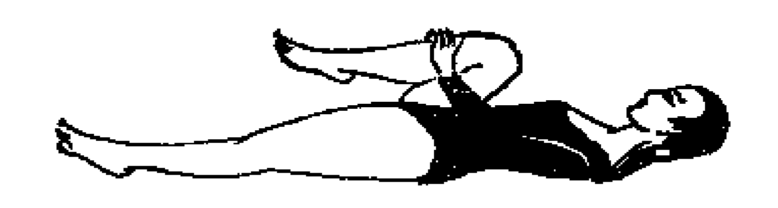


图 89

巴，保持此姿势20～30秒(图90)



图 90

④吸气，腿和上半身恢复②的姿势。
⑤反复做②至④的动作三次。
⑥做完⑤后，回到①的姿势。
注意：此节曲腿时，要保持腿在身体正上方，不能略向外偏。

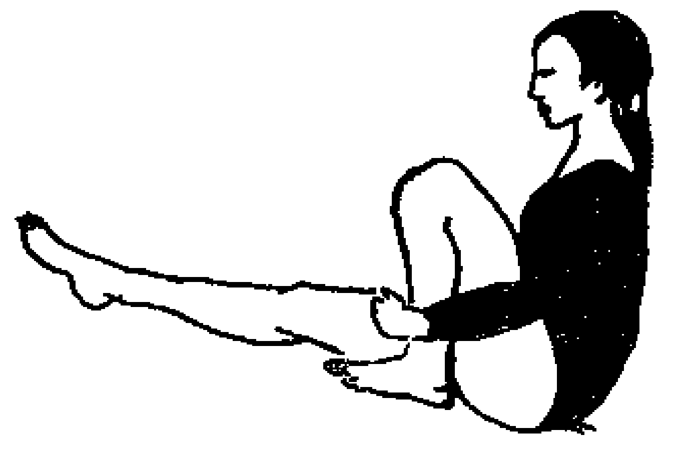


图 91

2. 鸳鸯体位：

①双腿前伸坐下。

②背部挺直，左腿弯曲，双手抱住脚踝，将脚后跟拉到臀部（图91）。

③双手抓住脚掌抬高。

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

④慢慢吸气，伸直膝盖，同时腿部抬高，完全伸直后停息，眼睛注视左脚脚趾，保持此姿势5秒钟（图92）。

⑤慢慢吐气，抬高左脚，使小腿贴住额头，停息，保持此姿势5秒钟（图93）。

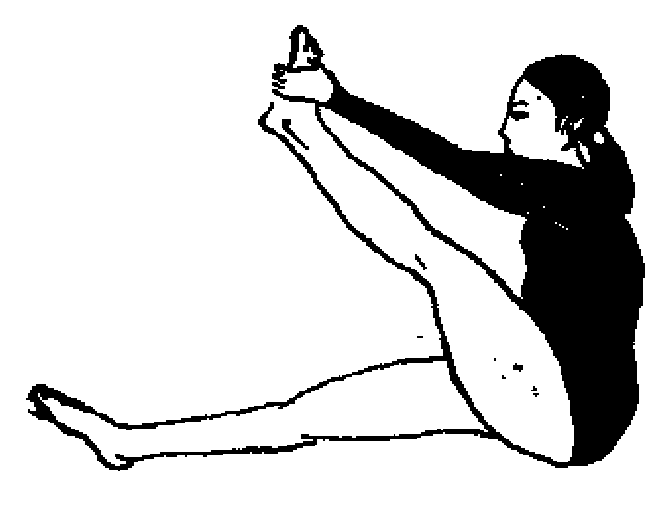
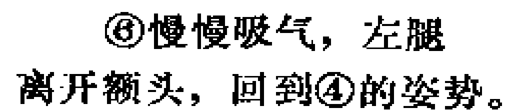


图 92



⑥慢慢吸气，左腿离开额头，回到④的姿势。

⑦吐气，弯曲膝盖，再以③②①的顺序恢复原状，然后换脚做同样的动作。

注意：背部要挺直，不可因小腿贴不到额头而弯下背部，背脊弯曲则无效。

3．头部接触膝盖的体位：

①坐下两脚伸直。

②左腿弯曲，脚后跟抵触会阴部，弯曲的左腿平放在地板上（图94）。

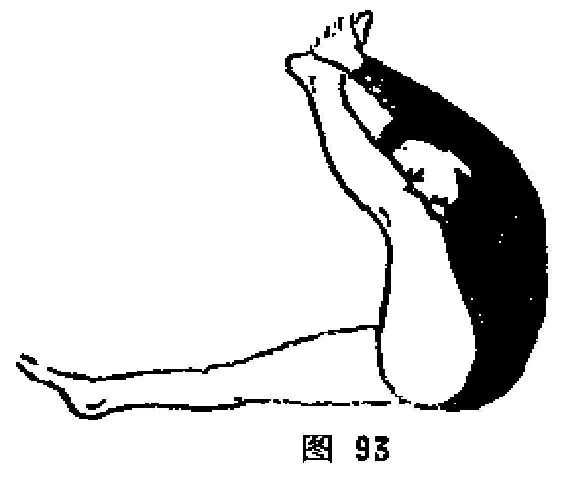


图 93

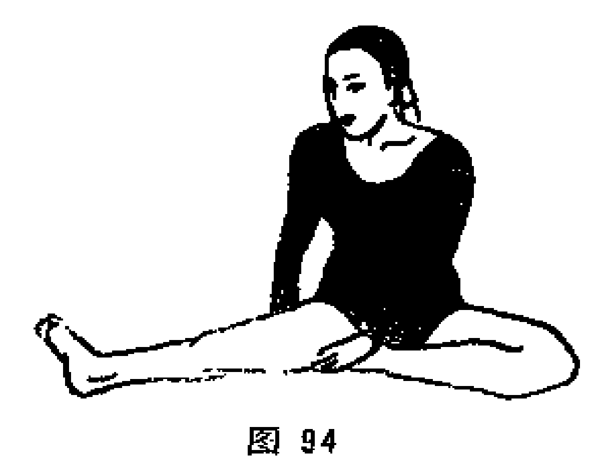


图 94

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

③双臂伸直，先以右手拇指和食指抓住右脚脚趾，再以左手食指和拇指重叠抓住右脚脚指，注意右膝不可弯曲(图95)。

④以③的姿势收缩小腹，吐气，然后慢慢放松下腹吸气。

⑤慢慢吐气，下巴抬高，背部挺直，充分吸气后，保持此姿势5秒钟(图96)。

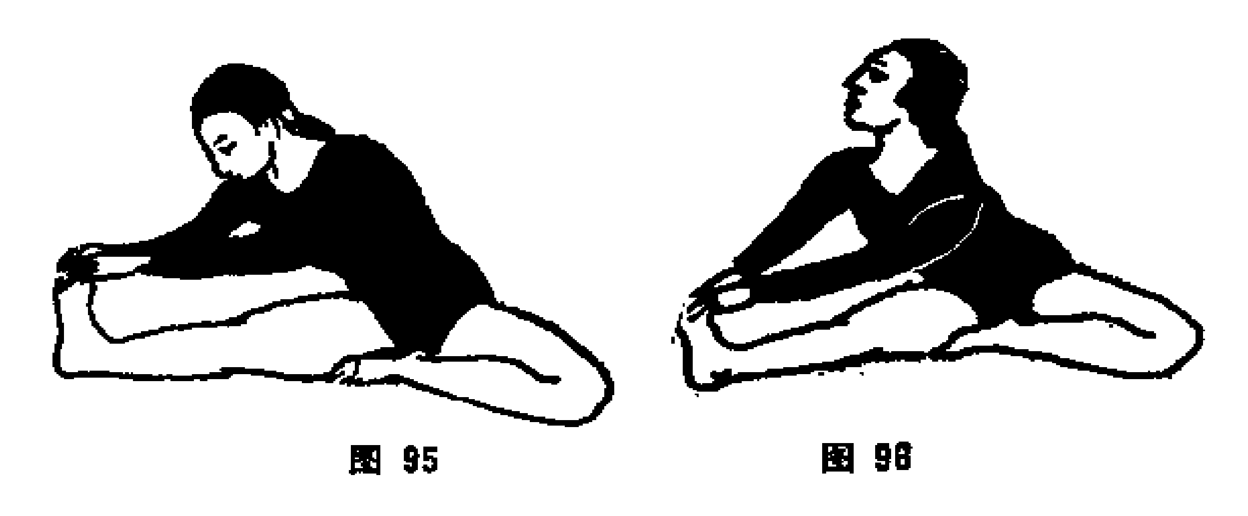


图 95　　图 96

⑥慢慢吐气，自然放松下巴、背部、腰部，并往前倒下，使额头贴住右腿膝盖，此时双肘接触地面，夹住膝盖外侧，背部弯曲(图97)。

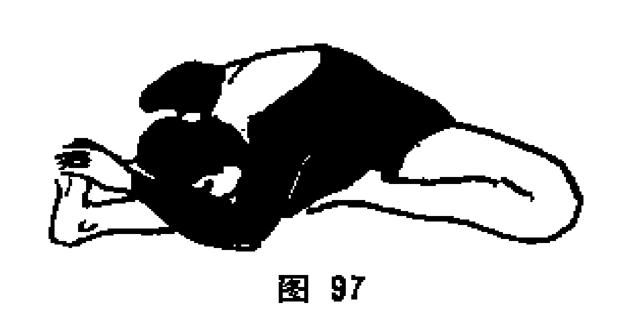


图 97

⑦吐气，上半身往前倒，两手抓住右脚趾，额头从膝盖滑向足，此时胸部、腹部要贴住右腿。背部伸直，当胸、腹完全贴住小腿时，停息，保持此姿势10秒钟。

⑧慢慢吸气，头部沿膝盖后移，慢慢抬高上半身，恢复到③的姿势，两手放开恢复到原来的位置。

⑨稍微休息一下，换脚做同样动作一次。

注意：在整个过程中，腿要伸直，膝盖不弯曲，如初练时

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

抓不到右脚趾，可以从能抓住小腿的部位开始，再多加练习，就可以抓到大脚趾。

4. 伸直背部前弯的体位：

①坐下两腿伸直。

②左腿弯曲，使左脚背贴在右大腿上(图98)。

③左手绕过背后抓住左脚脚趾。

④右手的食指和拇指抓住右脚趾，此时右膝不可离地，双肩和右脚趾构成等腰三角形的三个顶点，注意肩膀不可倾斜(图99)。



图 98

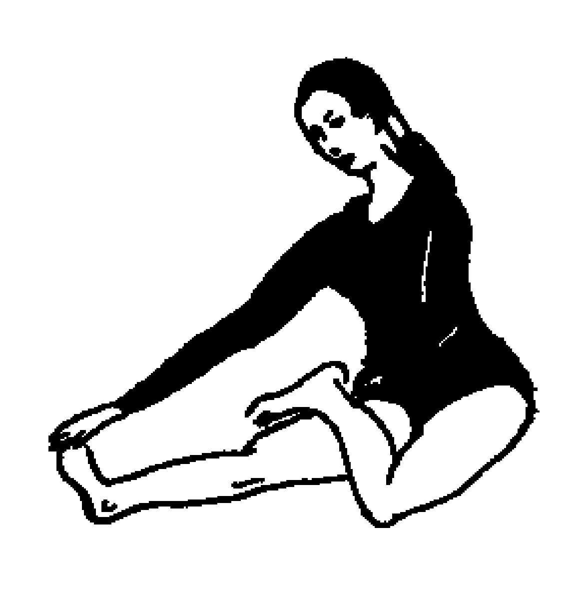


图 99

⑤慢慢吸气，背部挺直，保持此姿势5秒钟。

⑥慢慢吐气，上半身压下，依脸部、胸部、腹部的



图 100

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

先后顺序贴住右腿，保持10秒（图100）。

⑦吸气，慢慢抬高上半身，先放开右手，再放开左手，左脚慢慢向前伸直。然后换腿做同样动作。

注意：此体位与体位 3 不同，背部必须经常伸直。

5. 金鱼体位（双腿）：

①身体平躺。

②脚趾前伸并拢，腿部伸直，一面吸气，一面缓缓抬高两腿，使腿与地面垂直（图101）。

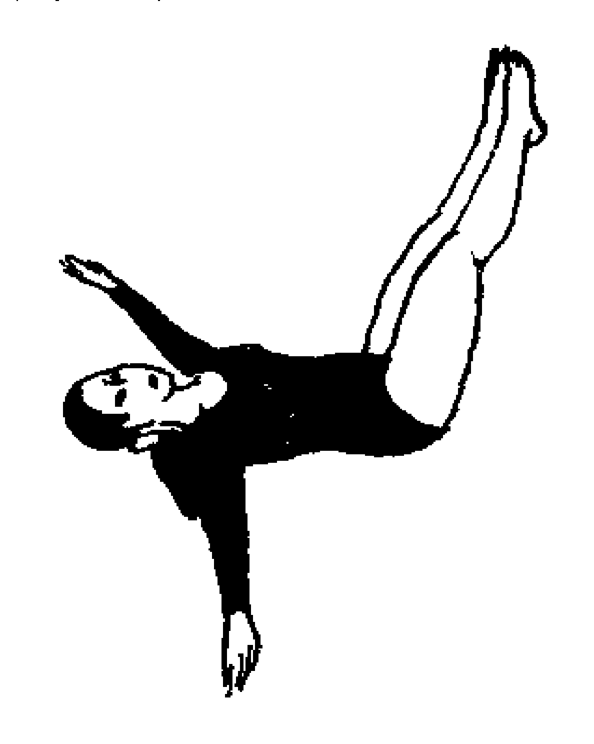


图 101

③一面吐气，一面将腿朝右手的指尖倒下，使它们附着于地板上，脸朝反方向，看着左手指尖，保持此姿势 3 秒钟 （图102）。

④回到②的姿势，吸气。

⑤两脚抬高向左倒，以同姿势做。



图 102

⑥两腿恢复与地面垂直，慢慢放下回到①的姿势，吐气。

注意：背部尽量保持与双手垂直。

6. 金鱼体位（单腿）：

①身体平躺。

②左腿伸直，慢慢抬高至与地面垂直，吸气（图

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

103)。

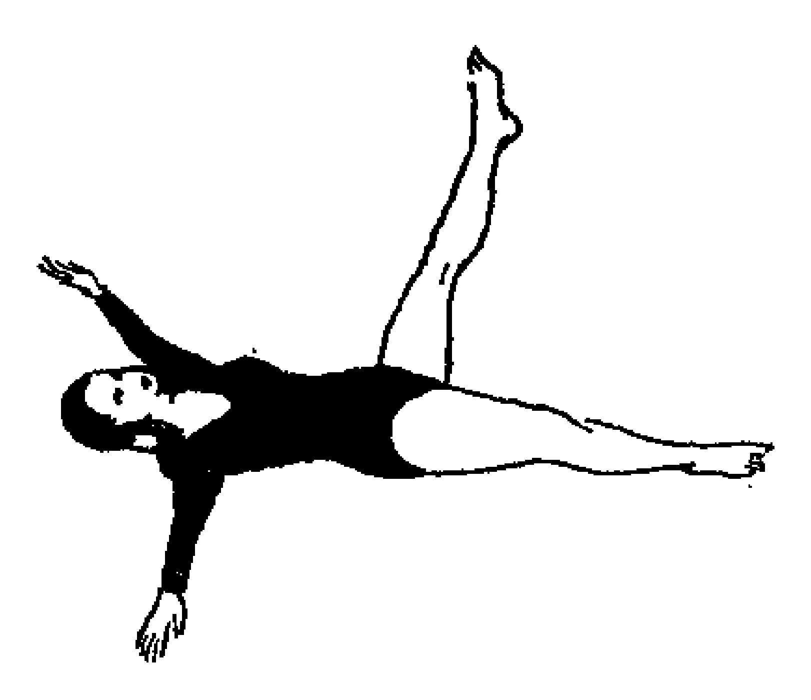


图 103

③左脚向右侧着地，同时脸朝左，眼睛注视左手指尖，吐气，保持此姿势3秒(图104)。

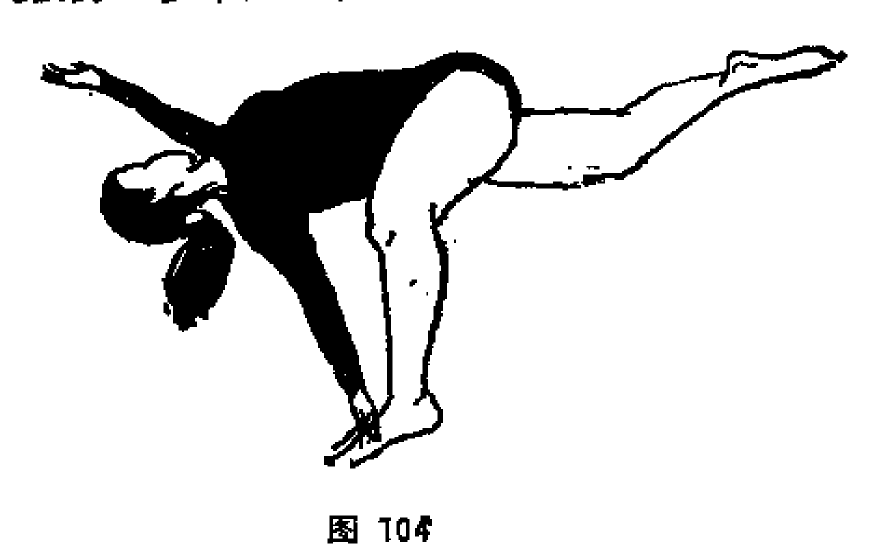


图 104

④左腿慢慢抬高，恢复到与地面垂直，同时脸朝回转，吸气，

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

然后慢慢吐气，回到①的姿势。

⑤稍为休息以后，换腿做。

7. 扭转背椎骨体位：

①坐下两腿伸直。

②左膝弯曲着地，脚后跟贴住臀部右侧（图105）。

③右膝弯曲，使右脚越过左腿，右腿尽量靠近上身（图106）。

④右手置于臀部右侧的地板上。然后，以左手臂贴住右腿，并伸直抓住右脚掌。做完上述动作后，右手按住腹部右侧（图107）。

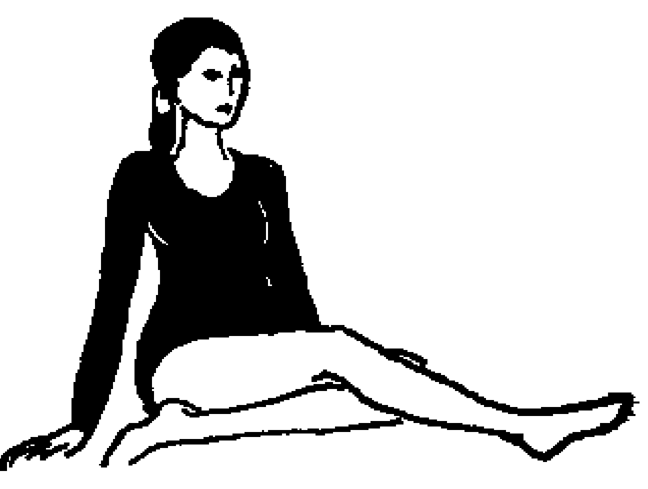


图 105



图 106



图 107

⑤脸部和上半身向右转，吐气。此时注意下巴要托起，背部伸直，尽量扭转并吐完气，保持此姿势10秒钟。

⑥上半身回到④的姿势，然后左手拉开右脚掌，身体朝向

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

正前方，恢复①的姿势。

⑦稍为休息后换脚做。

8. 飞鱼体位(单脚)：

①身体伏下，手臂伸直，手掌贴地。

②下巴尽量往前伸。

③右腿伸直，慢慢抬高，吸气。此时注意骨盘不可离地。

④右脚抬高到最大限度，有意识地伸直手指和脚趾，停息，保持此姿势10秒(图108)。

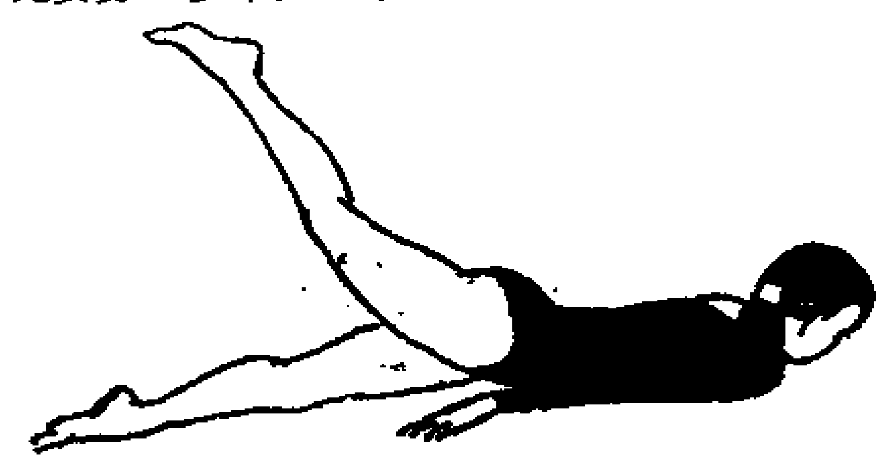


图 108

⑤右脚慢慢放下，吐气，右脚着地时放松全身。

⑥脸朝侧面着地，休息后换腿做。

9. 飞鱼体位(双腿)：

①身体伏下，额头着地，握拳平放在地板上。

②双腿并拢，慢慢抬高，吸气。

③尽量抬高后，停息，保持此姿势10秒钟(图109)。

④双腿慢慢放下，吐气。

⑤稍微休息后，重复再做二次。

10. 飞鱼体位(全身)：

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!



图 109

①身体伏下，双臂前伸着地。

②将双臂和双腿一起抬高，吸气。

③双臂和双腿尽量抬高后，以腹部支撑全身，自然呼吸，保持此姿势20秒钟(图110)。

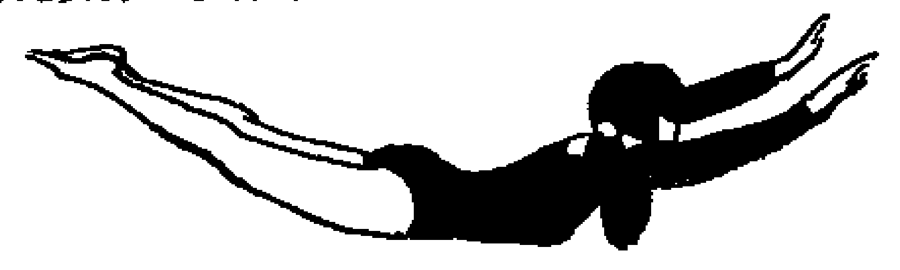


图 110

④双臂和双腿一起慢慢放下，吐气。

⑤双臂和双脚落地后，身体放松。

⑥稍为休息后，再重复做二次。

11．眼镜蛇体位：

①身体俯卧，额头着地，手臂弯曲，手掌在胸部两侧着地(图111)。



图 111

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

②按额头、鼻子、下巴的顺序，接触地面后抬高颈部，呼气，胸部着地，背部挺直(图112)。

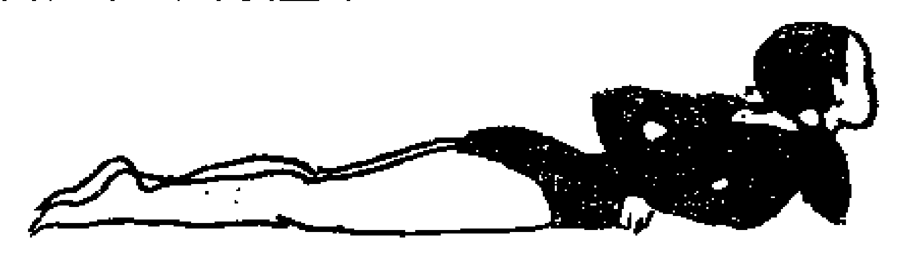


图 112

③以双手支撑上半身，用力向后挺至腹部不离地的程度。

④双臂挺直，身体向后仰，直到耻骨着地。

⑤上身尽量后仰，缩紧肛门，从②开始慢慢吸气，保持此姿势5秒(图113)。

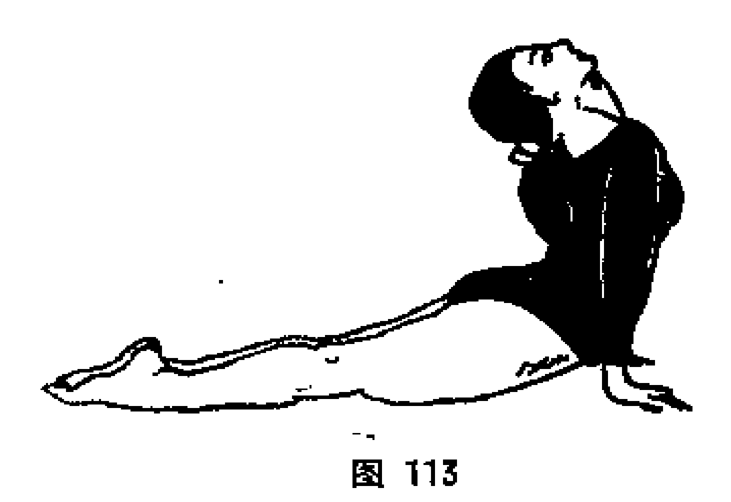


图 113



图 114

⑥与前顺序相反，慢慢恢复原状，吐气。

12. 金鸡独立：

①双脚并拢直立。

②左腿弯曲，以左手抓住左脚踝，使左脚后跟尽量接近右腿内侧

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

上端，脚趾朝下(图114)。

③左手放开左脚，左脚保持原位置，右腿直立，左手和右手在胸前合掌，保持20秒(图115)。

④双手合掌后，尽量向上伸直，自然呼吸，保持此姿势20秒(图116)。





图 115

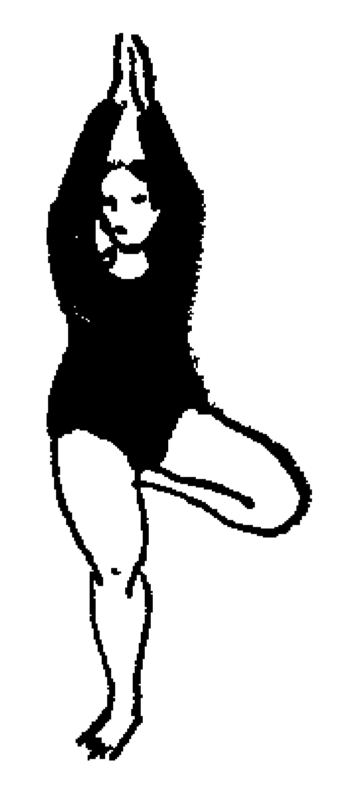


图 116

⑤手掌回到胸前，两手分开，然后将左脚放下，吐气，回到①的姿势。

⑥稍微休息后，换右腿做。

13. 三角体位：

①双腿靠拢直立。

②两腿左右分开，成35～40度夹角。

③双臂侧举，与肩同高，手掌伸直，掌心向下，吸气（图

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

117)。

④翻掌向上，注视左手。

⑤双臂伸直，上身向左侧弯，以右手掌置于右腿上来支持上身，当两臂形成的直线与地面垂直时，视线离开左手，转看上方(图118)。

⑥左手臂经正上方向右压，使上臂贴近耳朵且与地面平行（图119)。

⑦自然呼吸，保持⑥姿势30秒。

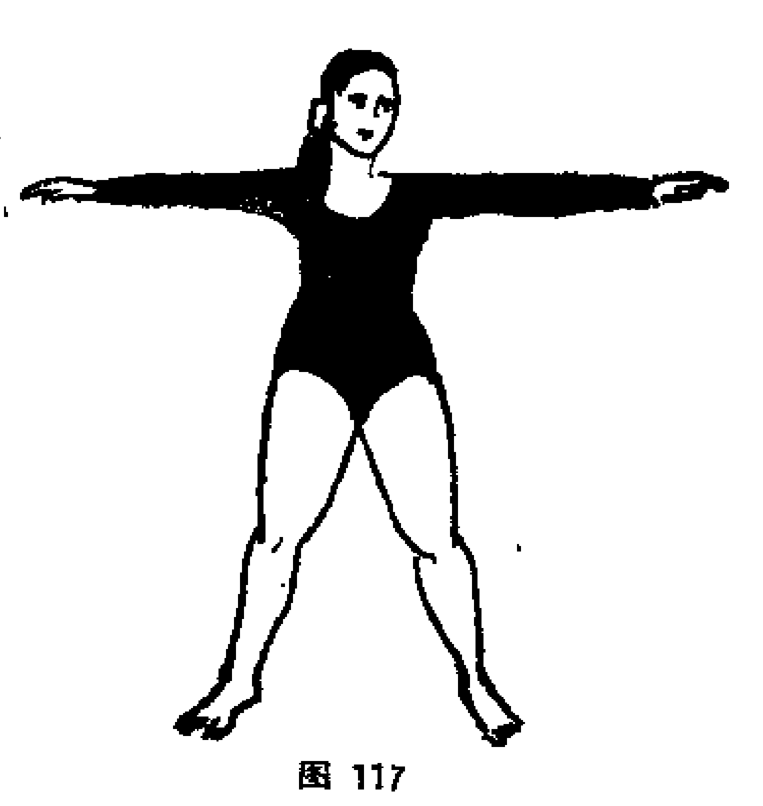


图 117

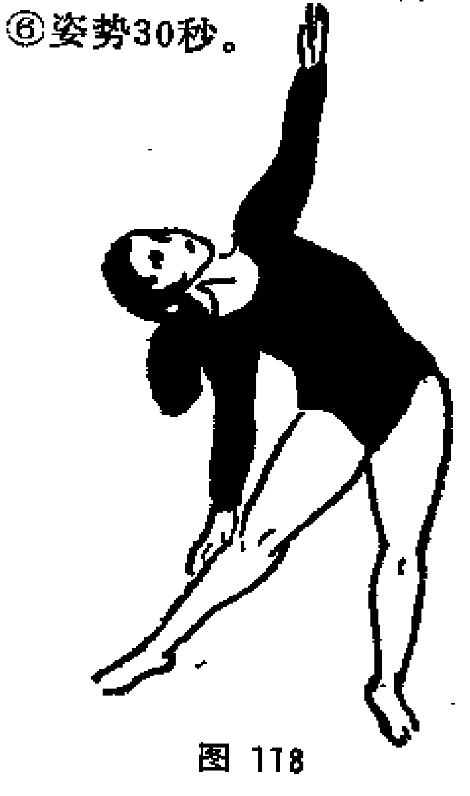


图 118

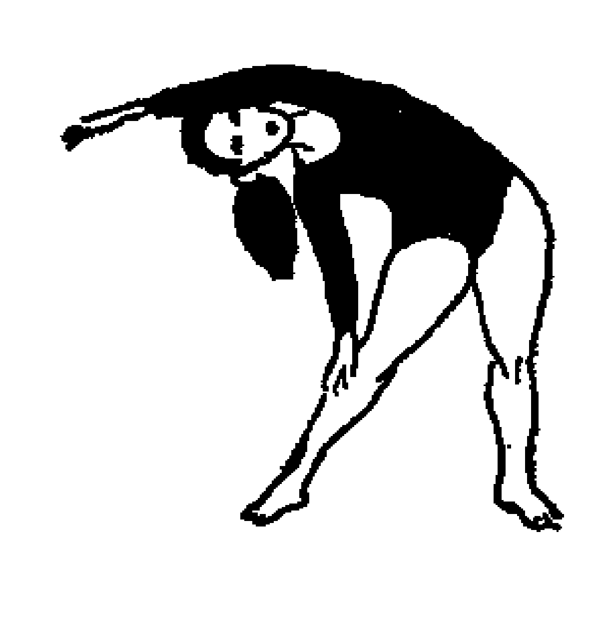


图 119

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

⑧与刚才相反的顺序慢慢回到②的姿势，吸气。稍为休息后，换方向做。

注意：⑦自然呼吸时，要意识腹肌放松、伸直。

14．倒转体位：

①面向上躺下，手臂在身体两侧伸直，掌心着地。

②双脚并拢，慢慢抬高，吸气。到两腿与地面垂直时停止呼吸，保持此姿势5～10秒，此时脚趾不要用力（图120）。

③以抬高双脚两倍的时间慢慢放下，吐气。

④双脚着地后，身体放松，稍微休息后，重复②至③的动作。

⑤手掌用力，吐气，同时抬高腰部。

⑥双手支撑腰部，身体弯曲成“<”形（图121）。

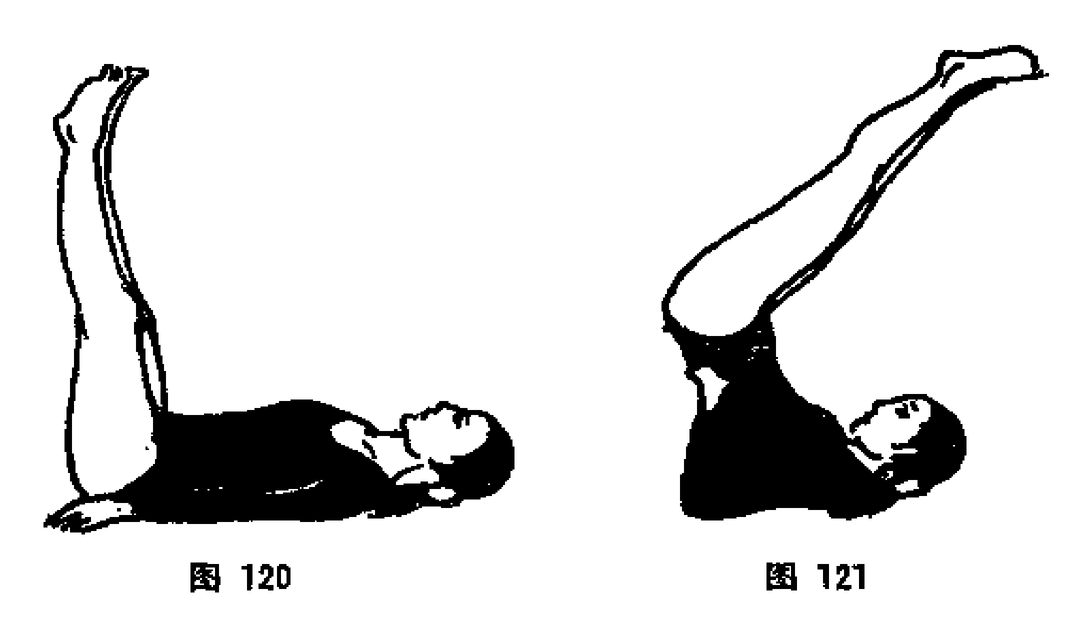


图 120　　图 121

⑦保持此姿势1分钟，吐气后恢复原状休息，休息时间与做⑥动作的时间等同或加倍。

注意：保持⑥姿势的时间，从1分钟开始，每天增加1分钟，一个月后保持30分钟，休息时间也相对延长。休息时，务

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

必保持"自然仰卧体位"，倒转时间增长，可能引起腰痛、胃痛，这是身体反应过敏所致，最好忍痛继续做。另外，在开始做体位之前，应先做准备活动，将头部三次回转，以增加柔软性。

15. 自然仰卧体位：

①身体平躺，双腿分开约15度，手臂稍微离开身体，掌心向上自然着地，眼轻闭（图122）。

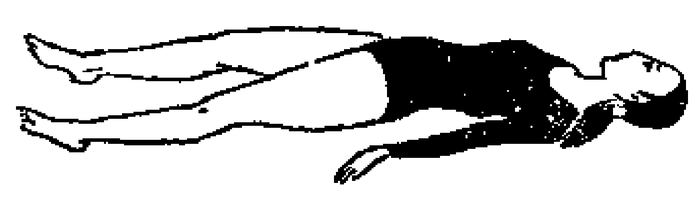


图 122

②要意念手指、脚趾朝向心脏，使全身处于慢慢松弛状态。

③身体放松，以松弛的态度过一段时间。

注意：该体位不仅用于倒转体位，做其他体位如感到疲倦时，也可采取此姿态休息。

瑜珈练习，并非坚持练习有效，适当的紧张和松弛也极为重要，使身体得到适当的松弛，必须熟悉自然仰卧体位。做完要起身时，必须先将手足弯曲，施力后再起身。

（二）呼吸法

1. 基本呼吸法（二十息，一息为一呼一吸）：

①先坐成金刚坐（端坐），腹部收紧，两鼻孔同时吐气。

②腹部松弛，吸气，等充分吸气后，保持停息状态。

③从胸部、腹部顺序吐气，时间与吸气时相同。要注意吸气、闭气、呼气的时间要保持相同。如延长吸气时间，闭气和呼气时间要相应延长。感冒鼻塞时，可利用嘴呼吸，但嘴不要

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

张得太大。呼吸时要把注意力集中于尾骶骨附近。

2. 斯克哈·鲁法加调气法(六十息):

①坐成金刚坐。

②腹部收紧，自两鼻孔吐气。

③右手食指按在眉间，拇指塞住右鼻孔，自左鼻孔入息，按腹部、胸部的顺序吸气(图123)。



图 123

④当胸部吸满气后，以中指、无名指、小指塞住左鼻孔。

⑤放开塞住右鼻孔的拇指，由右鼻孔慢慢吐气，腹部要用力把气全部压出来。

⑥然后从右鼻孔吸气，左鼻孔吐气，左右各做30个呼吸。

注意：吸与呼的时间比为1:1，熟练后可改为1:2。

(三) 曼多拉与冥想

见开脉轮法。

(四) 永久美容技巧

在人身内五种气的锻炼中，尤其是要强化布拉纳气（命根气）与阿巴纳气(下行气)，这两种气对美容的影响最大。布拉纳气存于头鼻到心胸之间，呼吸时能将宇宙能源吸入体内，布拉纳气能从大气中吸收美颜的养分，使它循环于全身。而阿巴纳气存于肚脐到脚底之间，具有消除身体污秽的功能。雀斑、蝴蝶斑，满脸乌气都是由于人体内内分泌、性激素分泌失调，刺激黑色素细胞，产生黑色素颗粒所致。阿巴纳气能促进全身这种

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

毒素的排泄，只要掌握这两种气，你也就把握了美。除强化布拉纳气和阿巴拉气之外，还必须继续进行“水与火的洗礼”，同时还要实施一种特殊调气法。

调气法：

①莲花座或单盘、身体挺直。

②收紧下腹，从两鼻孔吐气。

③口微开，从上下牙齿之间伸出舌头，以这种状态吸气。

④依次使胸腹充满气，舌头放入口中，闭口悬息。

⑤悬息完毕后，从鼻孔慢慢吐气。

⑥反复进行这种呼吸训练重复40次。

只要坚持修炼，一定能长久保持美丽动人的外貌，若你想获得超能力美容，那比起一般美容方法困难许多，而且每天必须锻炼3小时，前后共需3年。其方法即打开头顶柴克拉（脉轮），这个柴克拉会滴下甘露，一旦获得此种超能力，就可长得象16～17岁的青春少女的娇消容貌，并可永驻，直至死亡。

（五）快速减肥技巧

欲减肥，应进行“火与水的洗礼”这种锻炼方法，使自己意念专注，情感的控制能力加强，很容易达到入静甚至入定的境界，使自己精神避开外界的刺激，求取寂静之境地。每次练完体位法后，把意念集中于喉轮，大约20分钟，仅利用喉咙的脉轮就可减肥15公斤以上。在饮食方面，一般选择纤维性食物为佳，少吃晕腥的鱼肉类食物，每次在饭前最好把意念集中于喉部20分钟，只要持之以恒，每个月可减肥5～10公斤，并且以后体重不再回升，使自己体重处于恒定状态。

减肥后的皮肤不缺水分，不打皱，不松垮，皮肤柔嫩光洁，且精神和体力都很旺盛，不会觉得疲劳乏力，这就是气功

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

减肥与其他方法减肥的优越性。

二、密宗白教大宝法王睡禅观想法

本观想法，创自第15世纪白教大宝法王。本法殊胜无比，愿获得者珍惜。修炼此法不但可以获得各种神通，也可使我们心灵(精神)和肉体彻底脱胎换骨出来，你的内心世界将变得善良慈悲，你的形体会更加美丽动人。

你若为了减肥美容，请你一定要加上"我练此功为了减肥美容"的意念。

姿势：卧式、站式或莲花座式，身体尽量放松。

观想：身体尽情放松，注意鼻间的气息，切不可执着，无论男女都应想着一个纯洁善良完美女性形象（女的亦可想着异性)，保持这种特殊的心态，然后将心转注于归依密宗本尊和真正的上师大宝法王——噶玛巴。

调整意念，让自己的思潮随意飘吧！我置身在花丛之中，面对着早晨冉冉升起的太阳。此刻万有化为虚空，不要去想任何事情，让它尽情地消失，心的本质变成智慧，我便成为完美善良的女性形象，充满着光而透亮如水晶。光乃是红色的光，而身、口、意三光，即 ༀ (嗡,白色,父本)、ཨཱཿ (阿，红色,母本)、ཧཱུྃ (吽，蓝色，自本)，此时三色光明射入空中。在自己头顶、喉部、心中分别观到白、红、蓝三个藏文字更好。

我成为完美的女性形象后，棕色的头发垂到肩膀。右手提着弯刀以斩乱麻。左手持钵，钵内满盛着智慧的甘露。此时我现立式舞姿，左脚立地，右脚屈提。

在我红光透明的心中，有一朵盛开的莲花。在我顶上出现了美丽的云彩。云上坐着第15世大宝法王噶昌多杰。

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

注意：此时的我乃为透明红色之立姿女身。

心中有盛开的莲花，

顶上有彩云围绕，

云上有大宝法王噶昌多杰，

他面向着十方世界。

我便虔诚地祈祷，我看到大宝法王欣然地微笑。

大宝法王以舞姿渐而进入我身，坐在我心中的莲花座上。

此时莲花开始在我心中慢慢地关闭，当花瓣正要完全闭起的时候，大宝法王发出强烈的光。

莲花也化成了光，莲叶更震动得发光，光照四方。

我有梦似的感觉，由心中而充满了身体的每一部位。

我的外形也开始在震动，闪闪发光，光照十方世界。

我便定在这光耀的世界中，这便是睡中的观想。

在睡眠(或禅定)中应该保持着这种状态，愈久愈好。

醒来(或出定)时，便看见宇宙之光已经收回，但我觉得已经到完全清新的境界。一切充满了新生，充满了光明，充满了信心，充满了生气。

这光触及了我的立姿女身，便停止了发光。

十方的光，又射入我的心中。

光，刺激了我的心。

我心中的莲花，完全盛开。

花中大宝法王，欣然地微笑着。为彩虹所包围。

在白天就保持着这种新鲜感，身体好像彩虹一样的轻盈透明。大宝法王坐在我的顶上或者心中（虽然这是矛盾的，男变女，女或男）。这可使你的相貌变得美丽，心灵变得安静美丽。

当盼望特别加持的时候，便观想：大宝法王在我的面前，他身、口、意(白、红、蓝)三光，射入我的额头、喉咙和心中。

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

此时我便获得大宝法王的圆满的加持。

原理：幼儿时，每人都曾很漂亮动人，逗人喜爱，随着年龄增长，生活习性、心理因素、外界环境的影响，逐渐使自己长得变了相，失去了原有的可爱童颜。修炼密宗气功，观想完美异性形象，就是要充分调动体内来自父母双方异性染色体的优良信息，排除后天干扰，使自己体内染色体信息返朴归真，回到童真时的染色体信息，可爱的童真自然复归，青春焕发。在花丛环绕的意境中练功，挥发性的花香进入人体，或观想嗡、阿、吽三色光明，照亮人体，都可促使人的内分泌、激素保持最佳水平，有可能使人的局部系统得到调整。通过意念调动，吸收某些花的挥发性物质，采集"花气"或嗡、阿、吽三色光明，使人晶莹透体。经常保持这种特殊状态，可使人年青貌美。同时这也是一种特殊心态的训练，神话中的仙女在云雾中飘，你会感觉仙境多美妙，令人心旷神怡，飘飘然而进入气功状态。有的人认为气功可以改善微循环，面部毛细血管供血充足，面部皮肤营养供给改善，新陈代谢也就旺盛，肌肤渐渐柔嫩，面部也就不易衰老，不出皱纹，因而达到减肥美容效果。

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

附一、密宗练功须知

（一）信愿行是修炼气功的基础

信，是深信气功既能强身健体又能开发智慧，造福于人民。对自己所学的功法要信而不迷，不要怀着试一试的心情来学，否则会产生疑心，影响练功效果。愿，是指练功者发的愿心，即练功宏伟理想——练功不是为了个人所练，而是为人民和人类服务，推动科学进步，你若只想练功把身体锻炼好，你这个愿心小，你练功的收效也很小。行，是指既然确信气功的作用而且又发了宏愿，你就要按照自己的愿力去做，言行一致，持之一恒地练下去，不可三天打鱼二天晒网，要精进不舍，永不退转，只有这样，才能实现气功所树的理想。

（二）练功的基本原则

松静自然是练气功最重要的原则，松静自然贯穿于气功三要素之中，同时也自始至终贯穿于气功修炼的全过程。气功三要素是指调身、调息、调心。松静自然就是要练功者姿势放松，肌肉、关节舒适不紧张；呼吸绵绵密密，不急促，不闭气，匀细深长；意念活动要专一化，解除工作的紧张情绪，练功就是练功，头脑不要想其他事，把思想集中到一处，排除杂念，练功就容易入静了。同时练养也应结合，即练过动功后，练一练静功，或休息，有助能量的蓄积，提高练功质量，增强练功效应。

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

（三）练功中出现自发功是怎么回事

练动功或静功，练到一定程度，会出现一些自发性的动作或手印。这要根据各人的禀赋素质，有病的体质，经络不通，通过体内真气的运行，带动身体作相应的动作，或舞，或跳，或拍打局部病灶等导引性的动作，起到疏通经络、排除病气的效果。有的从未学过手印的人，在练功过程中，突然结起手印来，并且姿态优美，结手印也是在牵动手指上的经络，打通手指上的经络交接点，可以导病气外出，也可使内气外放，为他人治病，或接通宇宙信息，所以练功过程中所出现的自发性动作是很自然的过程，不要担心会出偏，关键要顺其自然，若动作的幅度较大，一定要用意念控制它。练功最好选择在平地上，不可在阳台上或高处练自发功，以防跌伤。一般自发动功，能量消耗较大，动后一定要静养，这个阶段持续的时间大约1～3个月，动后即可修定，定才能生慧，才能激发潜能，出现特异功能，达到健身治病的目的。

（四）练功最佳姿势——盘坐

盘坐有双盘、单盘、自然盘坐。要想把气功练好，你必须练习双盘，双盘又称莲花坐、降魔坐、吉祥坐。双盘的姿势比较牢固，不易推动，下半身处于紧张状态，对身体起到调节作用，有助于转移注意力，排除杂念。佛教认为双盘还有其他特别作用。刚开始双盘时，两腿脚会出现酸麻胀感等现象，这是正常反应。通过一段时间练习，这些现象会自动消失，不但对人体没有害处，反而会增加功力。每次练完后，要用手按摩一下腿脚，坚持下去，过了这一关，你的功夫会更上一层楼。

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

（五）佛家密宗气功特点

学修密宗一般要先念“纳摩古如拜、纳摩布达雅、纳摩达摩耶、纳摩桑戛雅”十万遍，方可成熟修密（每天记下自己念的遍数，累积达10万遍）。密宗气功还有一个最主要特点，即念诵，前面我们介绍了三密，口密即念真言咒语信息码，其有殊胜功效，无论行、走、坐、卧皆可默念，产生的声波随时与体内五脏六腑发生共振，达到疏通经络，祛病延年，开发智慧，诱导特异功能的作用。再者，佛家气功引用佛的概念比较多，切莫误解“佛、菩萨”是迷信；佛是破除迷信的人，智慧无量觉悟了的人，掌握了宇宙和人生真理即真谛的人；佛教认为，人人可以成佛，有一句谚语：放下屠刀，立地成佛。说明每个人都有佛性，要珍惜自己的生命，不要盲目地迷信这神、那神；佛教认为根本没有神灵存在，唯一存在的就是自性的你，要时时刻刻以“佛”的标准来严格要求自己，多为他人做好事。就如同我们以雷锋同志为榜样，学习他助人为乐，大公无私奉献精神一个道理，若你按照“雷锋”的言行去做，你就是现实生活的活雷锋。所以说“佛”和“雷锋”都是人们心目中的精神偶像，是人们的行为规范，是人们思想所应达到的境界。

（六）练功出现图像和声音是怎么回事

修持密宗的“止”（禅定）到一定程度，大脑杂念一排除，能够忘我忘物，就说明你即将进入定境。一旦进入欲界定的细住，大脑里就会有信息反应，此时你可能会看到图像或听到声音，这些都是大脑皮层放松后，潜在的感觉器和接受器在发挥效能的现象。

图像和声音大致分两类，一类是善意美好的图像和声音

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

(但也不乏有以假乱真的，以恶装善的图像和声音，此种现象千万要注意)，如山川河流、楼阁台榭、鸟语花香，蓝天白云、古松寺庙、健在人像、已故人像、自己骨骼、仙女玉帝、佛菩萨像，或听到遥远的钟声、音乐声、说话声等，这些图像和声音都属于良性信息，不要欢喜，不要惧怕，也不要执着这些美好的图像和声音，应当随机、随缘、随心，顺其自然地练下去，悟大道理。一类是恶意凶刹的图像和声音，如阴森的庙宇、吞食你的大鲨鱼、一团团黑气、凶神恶刹的怪像、或怪异的惨叫声，这些一般属于不良信息。此时也不要怕，心念一定要正(参考八正道)，《内经》曰："正气存内，邪不可干"。心中若有一丝邪念，或恐惧感，同气相求，就很快进入魔境。所以要想练好气功，一定要树立正气(德性)，不管是善意或恶意的信息，都不要相信，要见怪不怪，其怪自败，时间久了，图像和声音会自动退去，你的功夫就会更上一台阶。

进入定境所出现的上述现象，是记忆细胞的显像，还是大自然界本身存在录像、录音的功能？目前尚无科学依据。但是，我们也不赞成用神鬼论来解释，若用神鬼论解释，那么，我们练功所见到诸多健在人的图像、声音，是定为神，或是鬼？空中出现的图像定为神吗？平地现起的定为鬼吗？定为神的欢喜，定为鬼的就要找你吵架了。所以，功中所出现的图像都是幻觉，是大脑皮层在不自觉中接受的内外事物刺激信息的放大再现，是大脑保护性休息，没有休息的大脑区域就做起"白日梦"来。

事实上，这是功夫由低层次向中层次发展的过渡时期，是最危险的时期。由于社会上对气功特异功能神化宣传，使众多练功者对此阶段的境产生羡慕、追求、崇拜的心理，都愿意停留在这个低层次的定境，胆子大的，喜了，成了特异功能。胆

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

子小的，忧了，导致精神失常。若胆子再大些，闯过去，你的功夫就会由中层次向高一层次深化发展。在高一层次，又会有新的图像和声音，你必须向前一个过渡时期一样，不要瞻前顾后，左顾右盼，一定要精进不舍，再美的图景不要惊喜、执着、追求，再恶的图景也不要惧怕、惊恐，这样，你练功的进展才快。

（七）气功排除图像声音的方法

佛道两家都认为对待图像声音的最有效的办法是，首先采取不承认、不相信、不理会的态度。《听心斋问答》曰："凡有所象，皆是虚妄。……心若不乱，见若不见，自然消灭，无境可魔也。"《大成捷要》曰："大定（入定）之中……皆是幻象，不可认为事实。"由此可见，道家排除图像、声音的态度很坚决，方法也很简单。佛家认为幻境是"魔事"，是练功必经之境，无魔不成道，小魔成小道，大魔成大道，道高一尺，魔高一丈，有道的地方就有魔，要想求道必须克服各种魔难。魔是幻想，是修持气功，彻悟大道，所应尝尽的千辛万苦。心里老是想着魔，你就易于入魔，心中无魔，何以入魔？魔是一种心态，不相信它，它就没有，《童蒙止观》曰："谁见过魔真的化作虎狼来吃人？谁看见过魔化作男女变为妇夫？当其幻景出现之时，愚人不知，心中恐怖，或者被幻景所迷，因而心迷神乱，以至发癫发狂（即走火入魔），这完全是修炼者无知无识而造成的祸患，哪里是魔所造成的呢？"所以，佛家对定境所出现的图景主张纯正心思，坚定意志，坚决否认，不相信，犹若熟视无睹，最终邪不压正，恶魔自灭。这种方法叫定力排除法，是佛道两家常用的方法。神佛来迎接，美女来引诱，王门公子来抢，及动物影子、鬼影子来了，都不理不睬。这种排除法的关键是信念（德

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

性，正气），一定要有必胜的信念，战胜一切妖魔鬼怪。心中不能存有一丝自私自利贪欲之心，你的心量应从“小我”中超脱出来，抛弃“小我”，走向“大我”的观念；心量大了，能量高了，“宰相肚里能行船”，你就可以容纳并能度脱一切邪魔了，此时，何魔之有？皆为我所应度之众生。若胆子小的人，无力抵抗，想不出排除的办法就易于失败。

其次，要主动出击，干脆点。凡是自己练功出现的图景和声音，见着就杀，见魔杀魔，见佛杀佛，不论是善意的美好的图像，或是凶神恶刹，见着就杀，毫不留情。

再次，密宗修持中的真言加持排除。若你的胆子小，无力抵抗，选择这种方法练功排除比较好，一旦出现凶恶的图像纠缠你，你就选择前面功法中所介绍的任何一句真言都可，或念“佛”字音也可，行、走、坐、卧皆可默念字音，时间久了，你的心量大了，能量高了，图像就无法再接近你了，你也就排除了图像的干扰，你的功夫就会更上一层次。

（八）走火入魔的原因

走火入魔的原因很多，其主因是修持者的内心。修持者如果怀有不健康的目的，心术不正，恶念邪欲，或贪富贵，迷于女色；心理上有病症，或潜意识中压伏有病态的因素，在定境中就会不自觉地被释放发泄，产生幻景，并对幻景迷恋、执着。久之引起各种心理失调、心理变态，甚至使人的行为失去控制。古人说：“我心无毒，毒必不能害”，“我心无魔，魔必不能害，”正是你的心地不纯洁，心胸狭隘，贪、瞋、痴、瞒、疑五毒充塞其心，幻景一出现，你的贪心、瞋心、痴心、瞒、疑心就去追寻，最终求得的不是道，而是魔。故而，端正自己练功的目的，培养自己善良纯正的思维，是从根本上解除走火入魔

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

的主要方法。

一般来说，修持密宗气功，走火入魔现象比较少。密宗修持是从根本上入手，讲究三密相应，真言声波产生的次声波，可以化解你内心世界的邪恶的念头，化邪念为甘露，转烦恼而为菩提。所以，长期修密，根基很牢，邪念不生，魔景难现。

对于目前诸多偏差、走火入魔现象。气功师及气功爱好者不能不对自我进行反省，是气功功法本身问题，或是自己的问题？药量适中，救沉疴于倒悬，药量过大，后果不堪设想。气功也是一样，练得好，强身健体，防病治病，不得要领，同样会出偏丧命。但不能因噎废食，关键要正确指导气功爱好者练功，把个人品德修养作为练功的一个重要部分，决不能忽视。

（九）纠偏防偏方法

纠偏方法很多，首先应停止练功，尔后纠正。轻者，自我纠正，或找师傅纠正。重者，出现精神失常，应入医院进行治疗。

气功偏差也要以预防为主：

①根据自身气质类型，疾病情况，应当辨证施功。内向的以动功为主，外向的以静功为主；病轻的属阳证、阴证、实证练动功为主，病重的属阳证、阴证、虚证练静功为主。

②心术不正，邪念丛生的练功者，一定要以修心为主，培养功德心，趋恶从善，求善求正。

③追求名利，贪图富贵、酒色之徒，骄矜气盛的练功者，一定要施舍，淡泊明志，戒酒色，超度性灵，心胸宽广。

④急于求成者，一定要循序渐进，精进不舍，不可贪功求利，见异思迁。要持之一恒，专一自持，不可今天学这功，明天学那功，应选择一种合适的功法，坚持练下去，日久，自然

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

会有成效。

⑤杂念、妄想多者应动静结合。静以双盘修密为主。杂念自可排除，妄想自会熄灭。

⑥练功准备工作一定要做好，不可过饱、过饥，头面洗唾清净，选择安静无人打扰的环境，宽衣解带，坐站如松。

⑦凡有精神病者，或性格缺陷者不宜练功。不过，修密还是可以的，一般不会出偏。

（十）练功吃素有好处吗

有，但一般不主张只吃素菜，只有练功到一定程度时，吃了肉就想吐，或腹部不舒服，或腹泻，不吃时却无此反应。这时，说明你体内已不需要肉类的营养物质（此种情况，不属病态），你的慈悲心已经在暴露，对练功有好处，对身体没有任何害处，请不要怕。这是一个自然的过程，而不是人为地不吃肉，或戒肉。不过据调查，长期吃素食的人很少得高脂血症、高血压、心脏病，身体素质比同龄人要好得多，不信，你试一试。

长期吃素食的人，应多吃些豆类食品，不可只局限于青菜。只要能获得充分的营养物质，你的精力就会充沛，不会因不吃肉而头晕、眼花，体力不支。

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

附二、人体解剖图

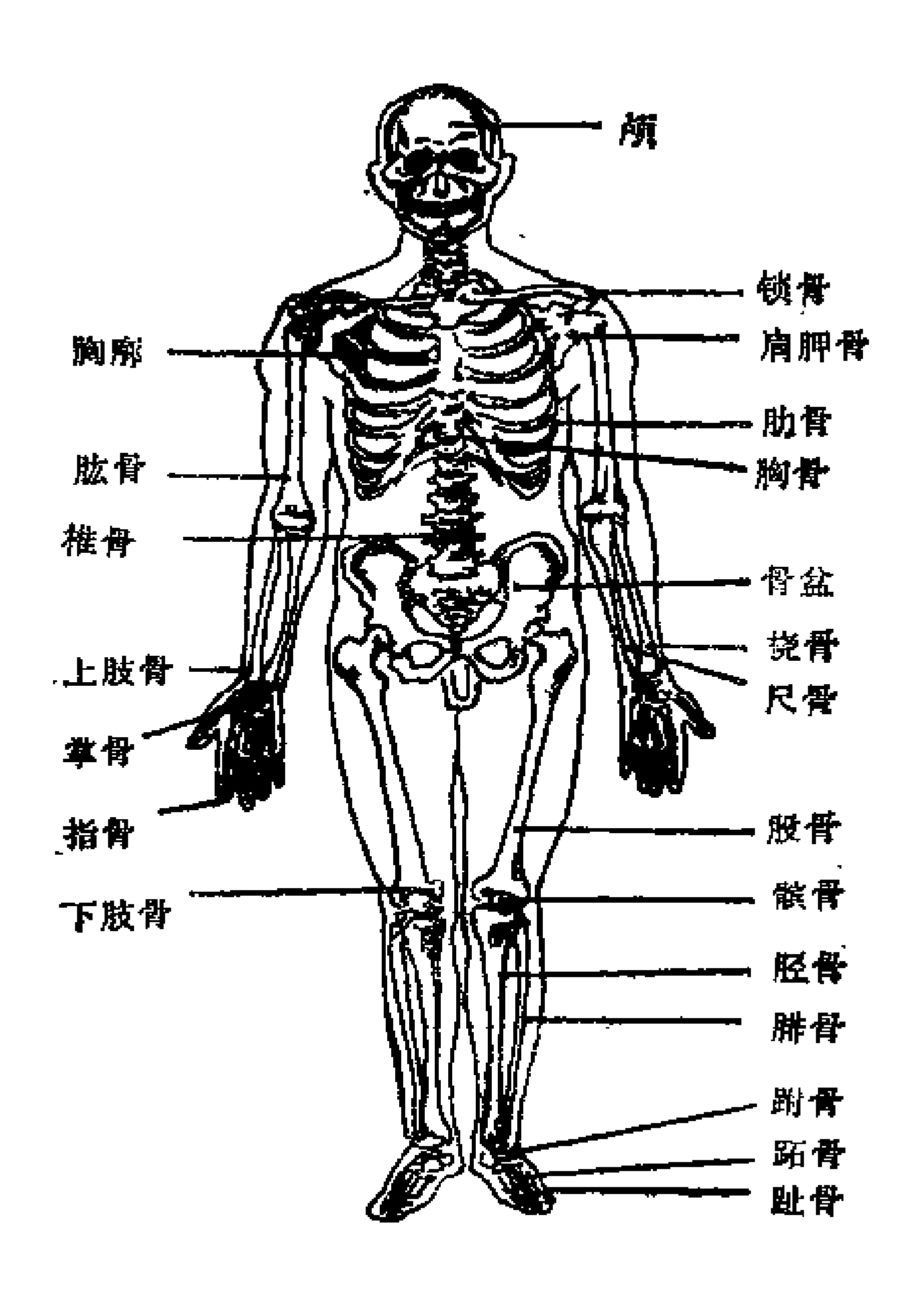
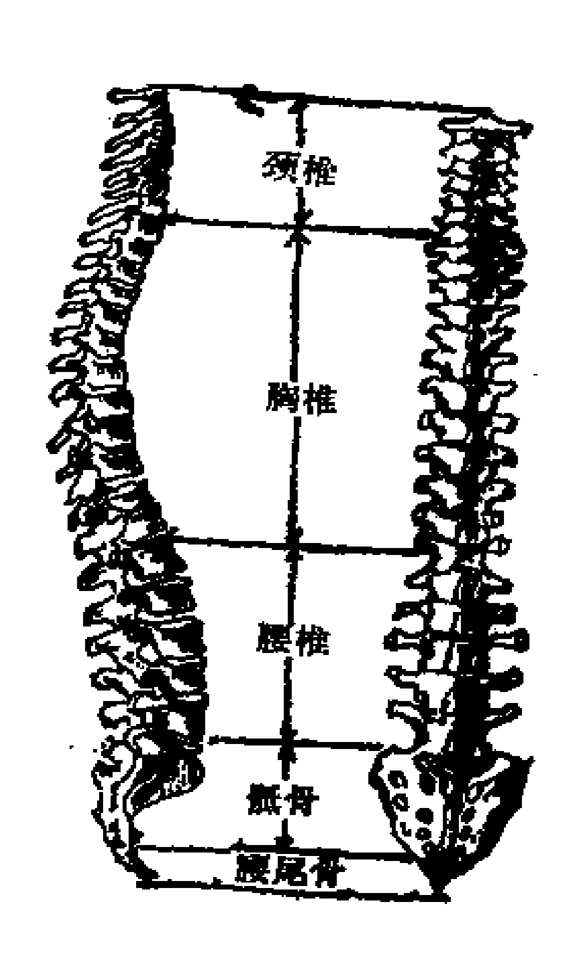


图 124　人体全身骨骼图

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!



A. 侧面观　　B. 正面观

图 125　人体脊柱全图

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

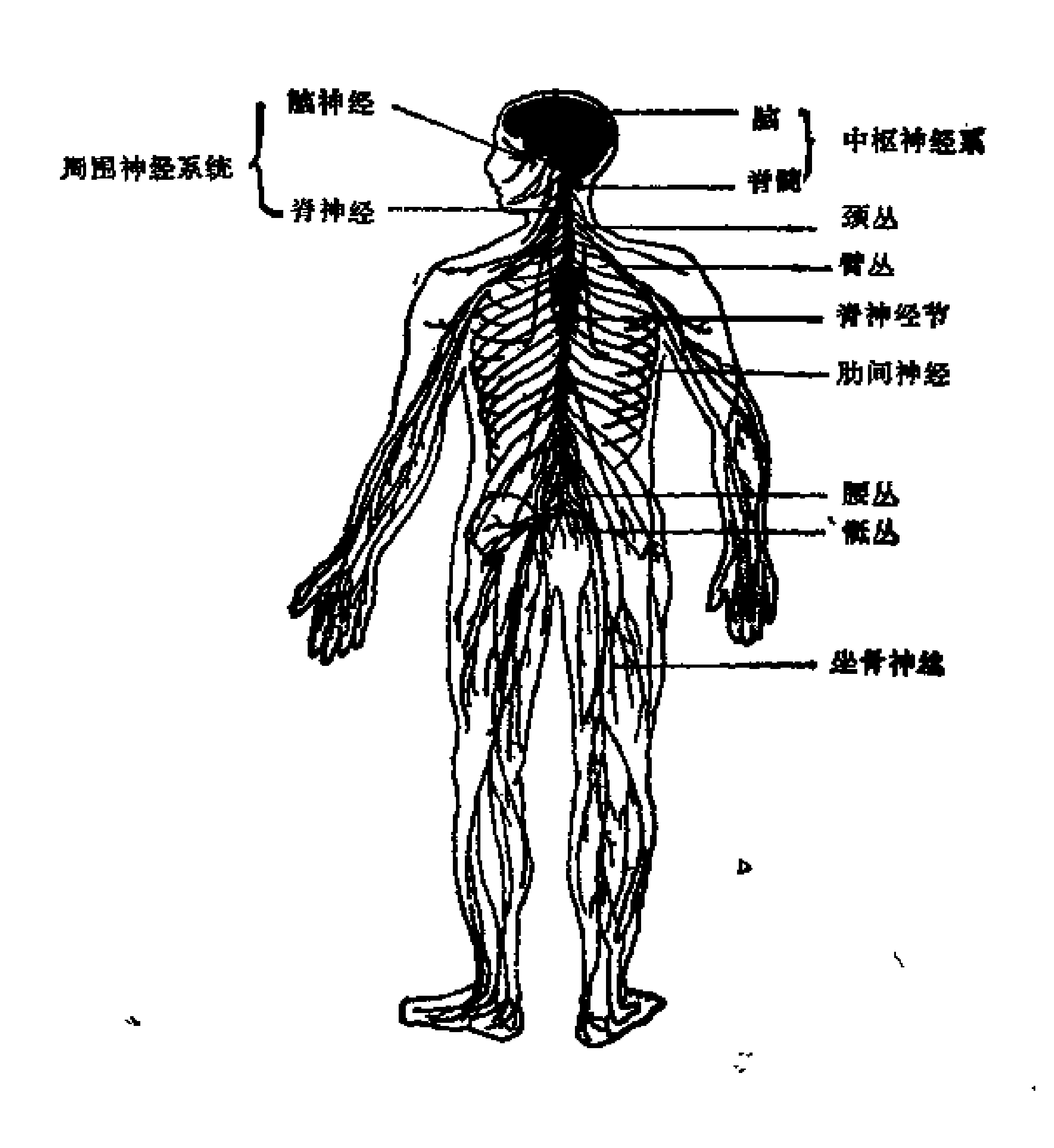


图 128　人体神经全图

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

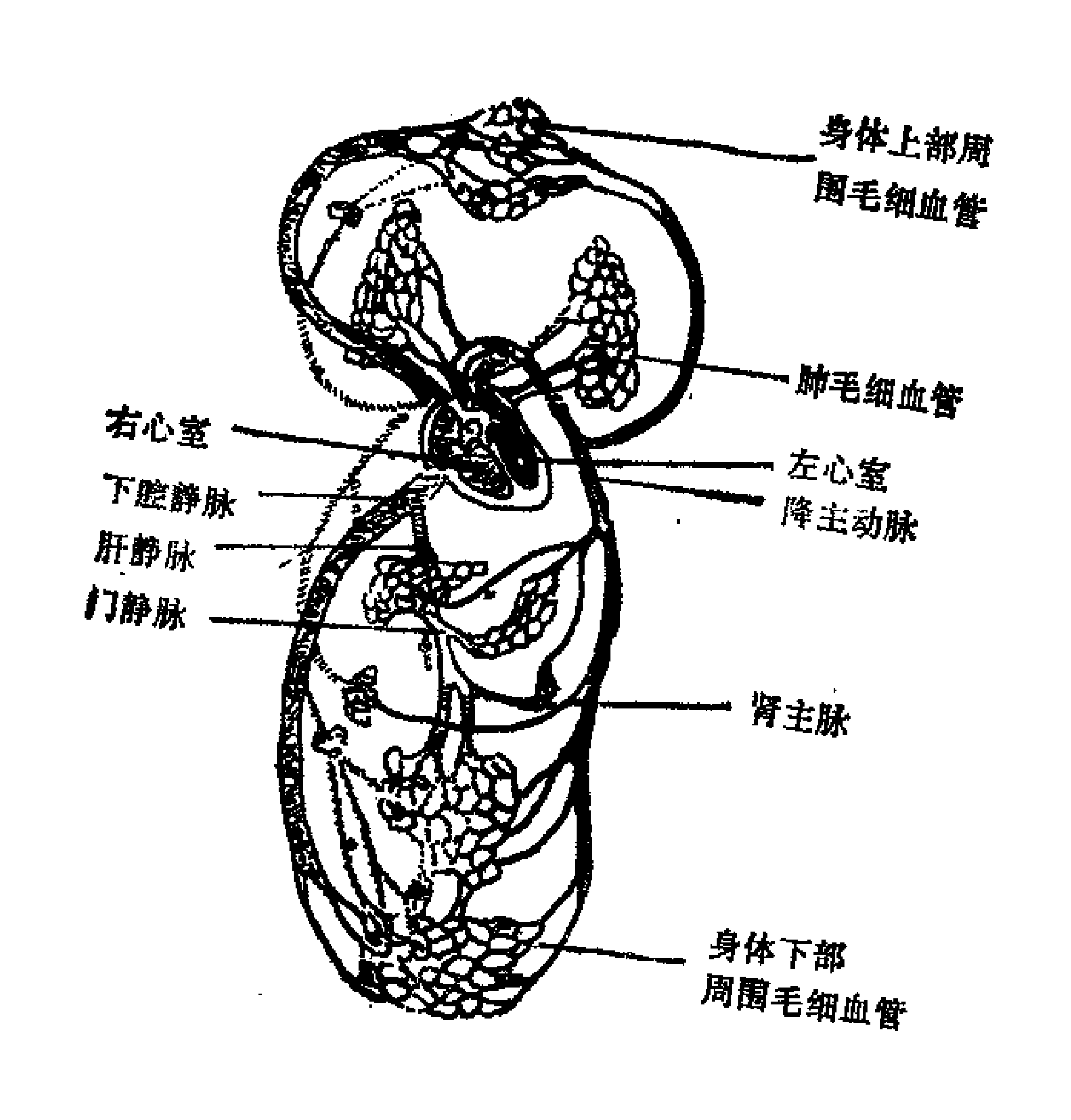


图 127 人体血液循环图

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

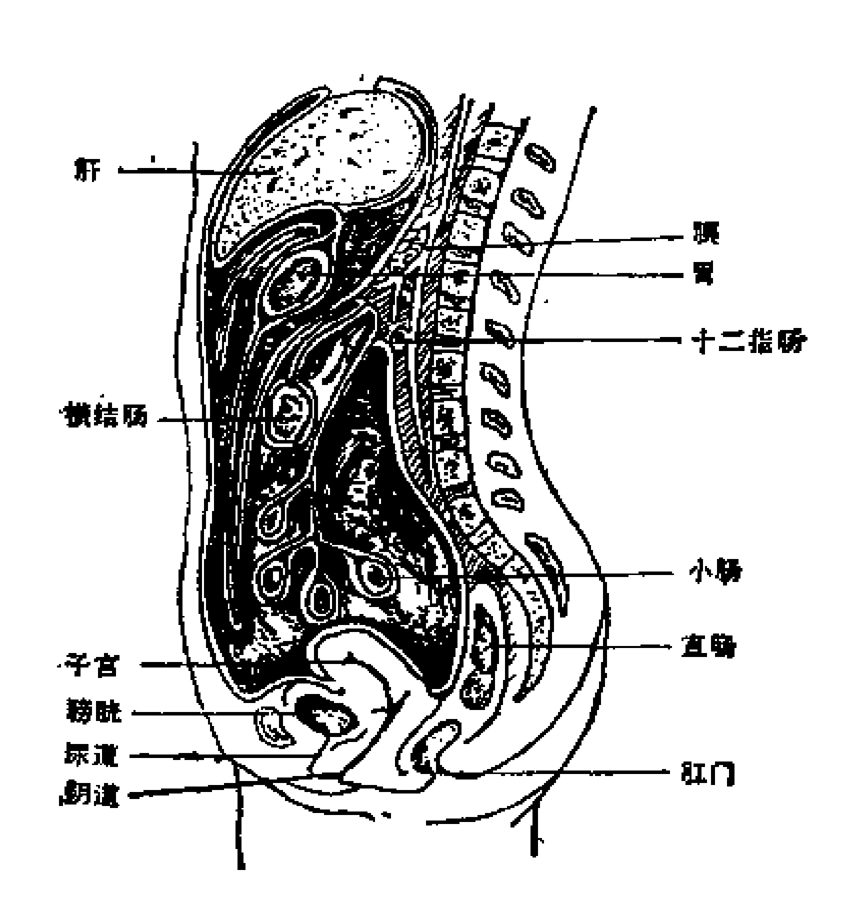


图 128　人体正中矢状面图

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

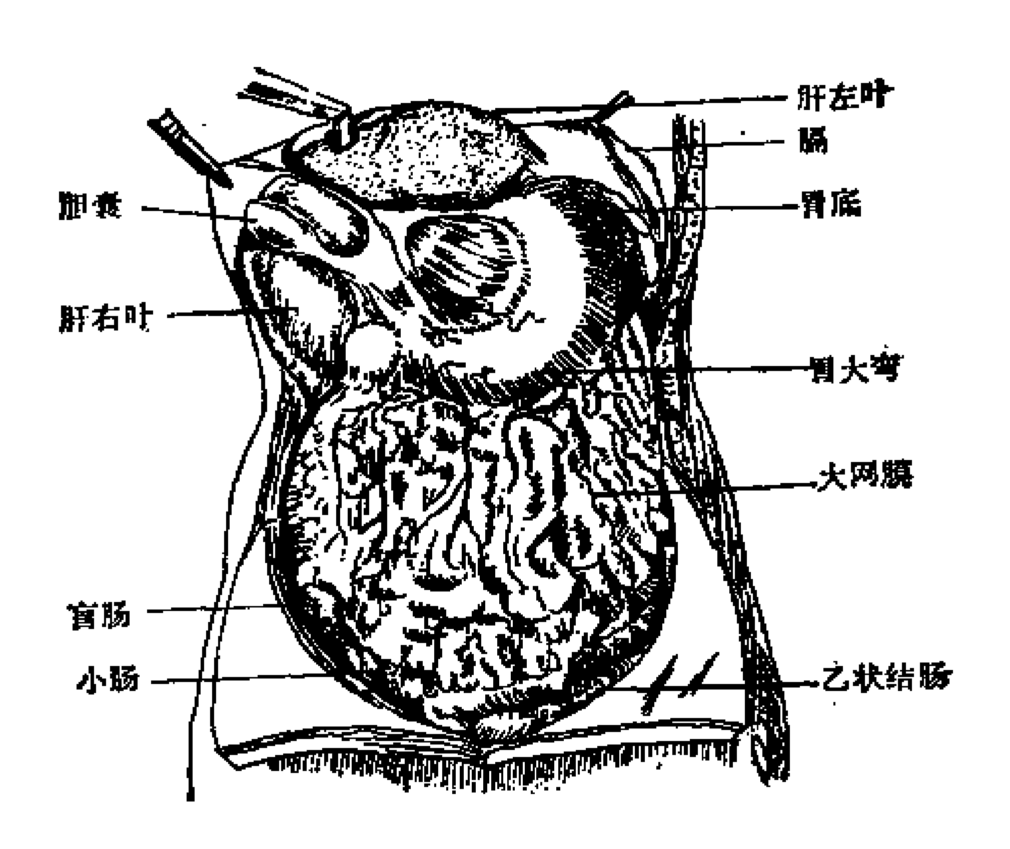


图 129　人体腹腔正面脏器图

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

附三、人体经络图与奇经八脉图

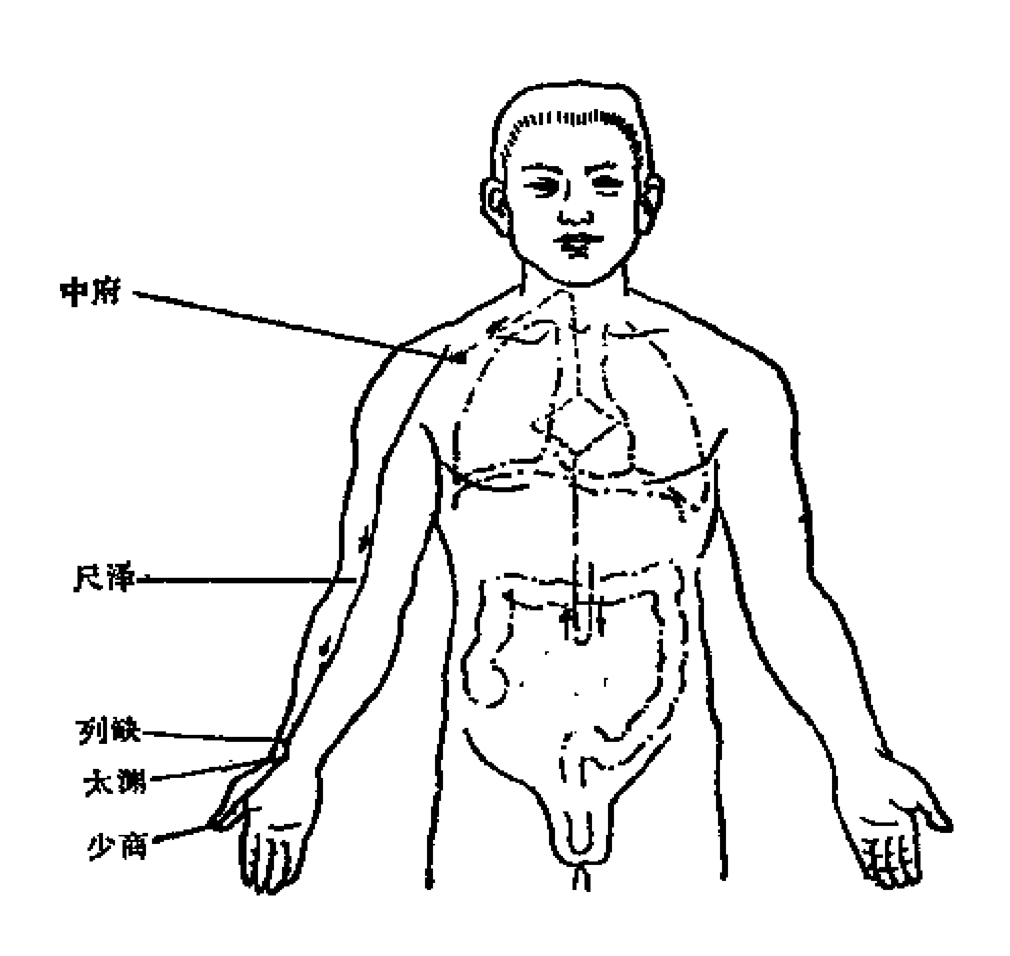


图 130　手太阴肺经

起于中焦(脾胃)，上走大肠、胃上口，穿膈，走腋下，沿上臂内侧至肘，下行小臂入寸口。一支走鱼际达拇指尖；一支飞腕上达食指尖，交手阳明大肠经。

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

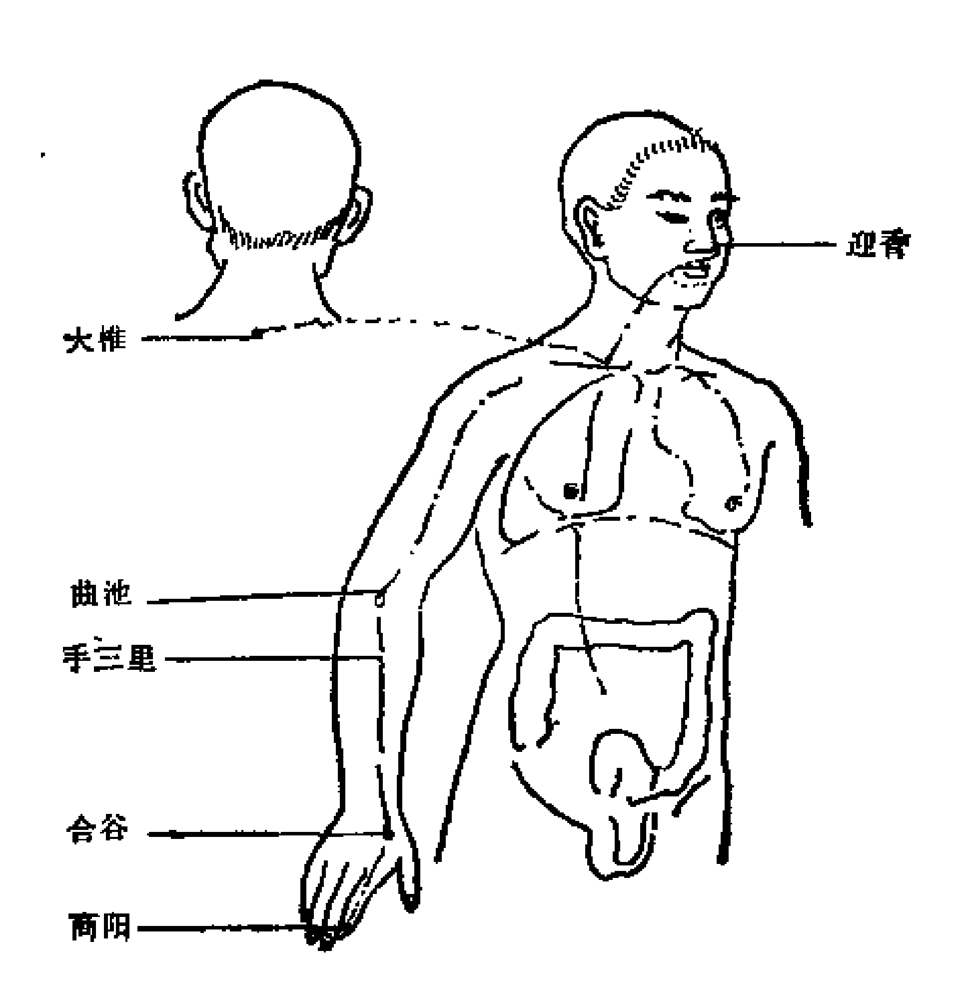


图 131　手阳明大肠经

起于食指，经合谷，上臂入肘，沿上臂外侧前缘，至肩到大椎，入缺盆。一支上颈过颊至下齿龈，环口唇上鼻侧，交足阳明胃经，一支下贯肺、膈，属大肠。

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

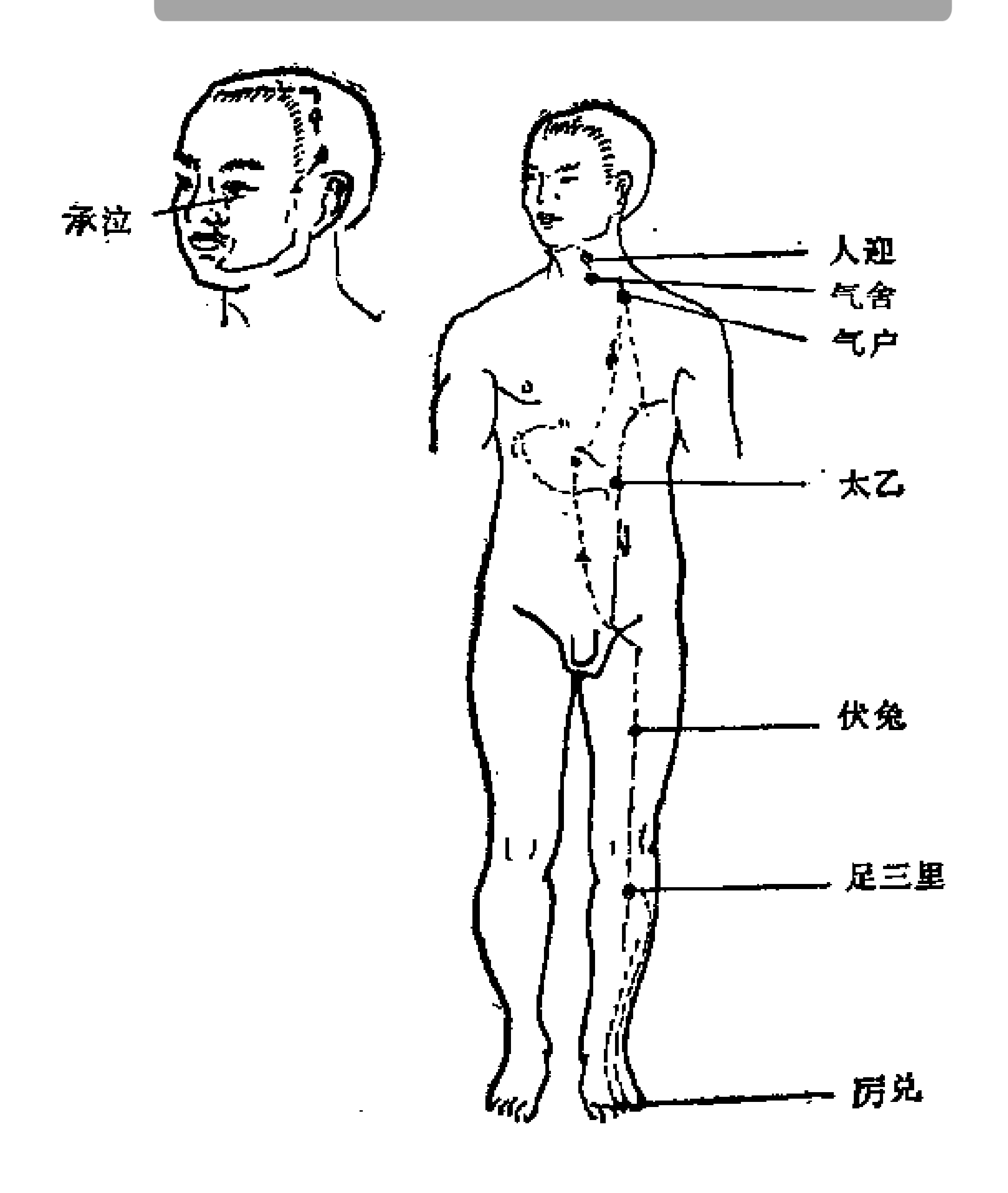


图 132　足阳明胃经

起于鼻旁，上眼内角后，下入上齿龈，环唇，过承浆穴，过大迎穴，一支至颊车穴，上耳前，入发际至颅额；一支下至人迎穴，入缺盆，下贯膈，属胃络脾；其直者、循乳内侧，走脐旁、气街、髀关、伏兔、膝、胫至足跗达大趾内侧交足太阴脾经。

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

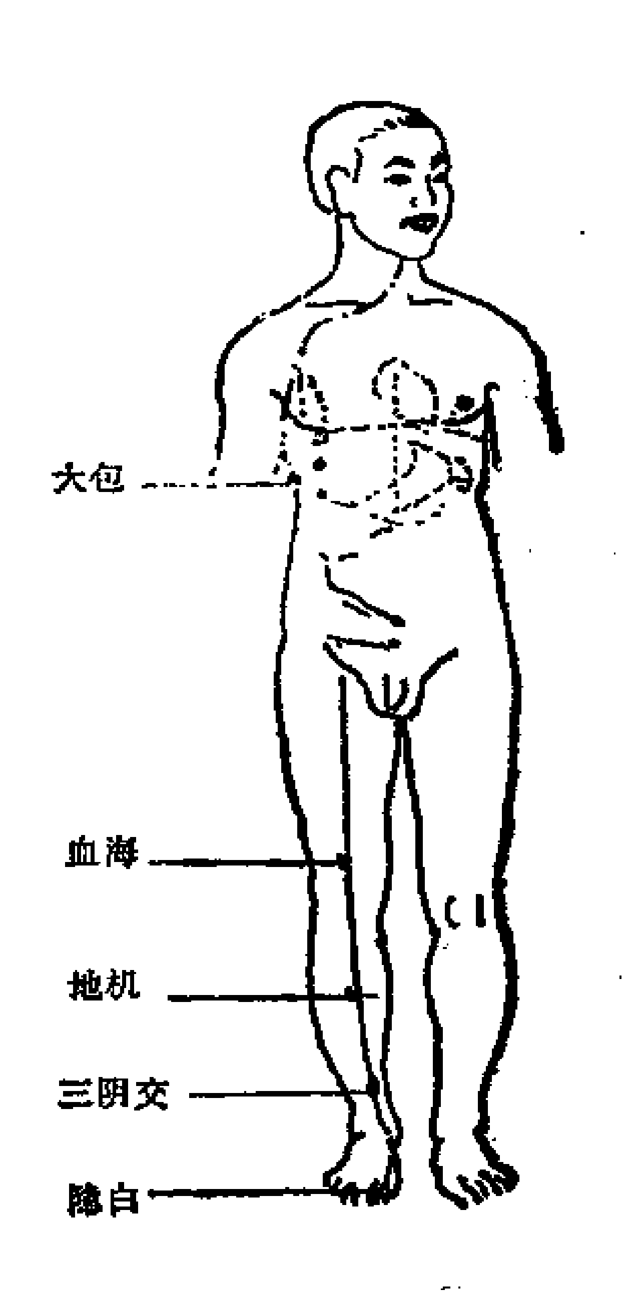


图 133　足太阴脾经

起于足大趾，经内踝，上腿肚内侧、膝股内前缘，入腹属脾络胃，贯膈胸，挟喉，散舌下；其支者注心中。交手少阴心经。

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

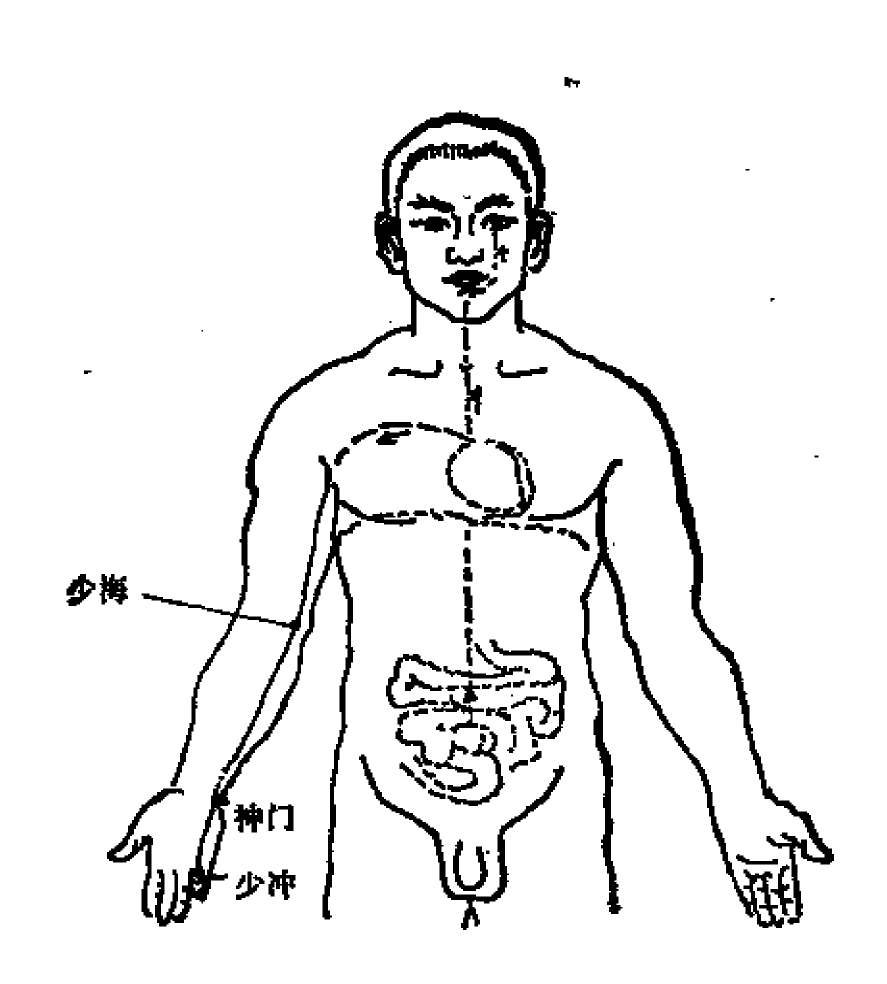


图 134　手少阴心经

起于心中，属心系，下膈络小肠。一支上挟喉入目。一支过肺走腋下，上臂内侧，入肘，循内后缘，抵掌根，达小指。交手太阳小肠经。

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

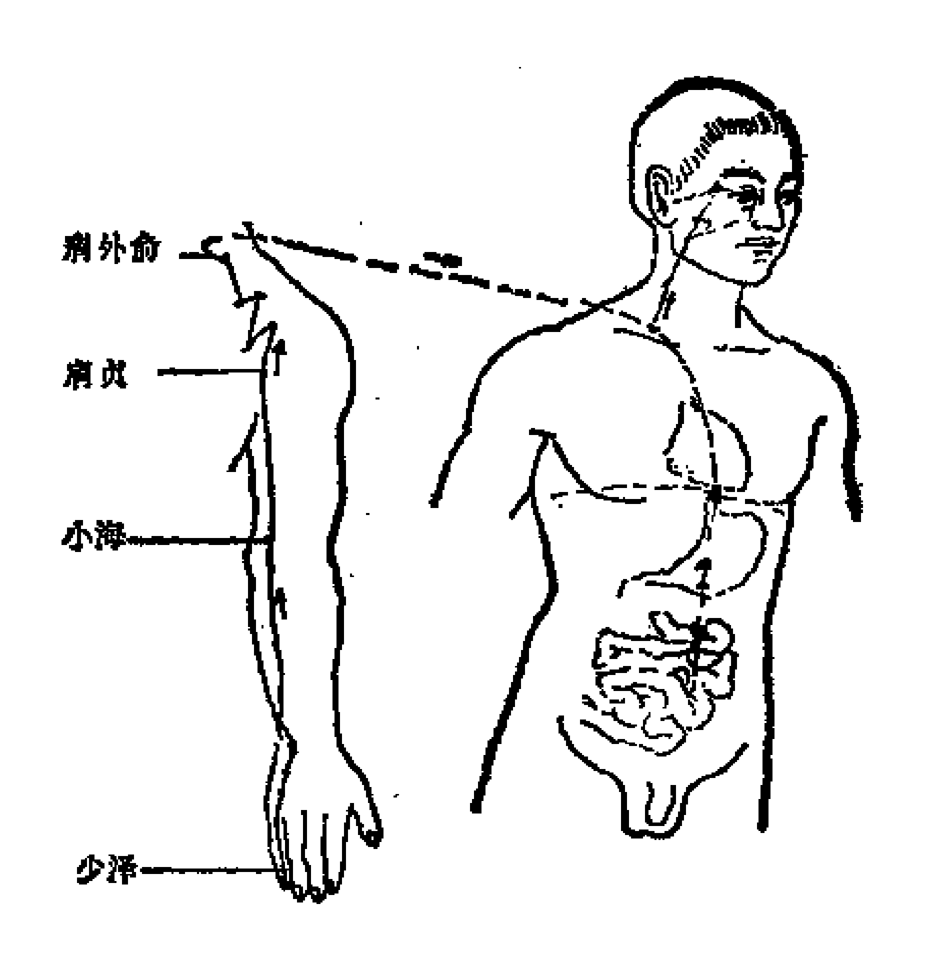


图 135　手太阳小肠经

起手小指，过腕入肘，上臂外侧后缘，绕肩胛，交大椎，入缺盆，络心，下膈，抵胃，属小肠。其支者，循颈，上颊，至目内(外)角。交足太阳膀胱经。

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

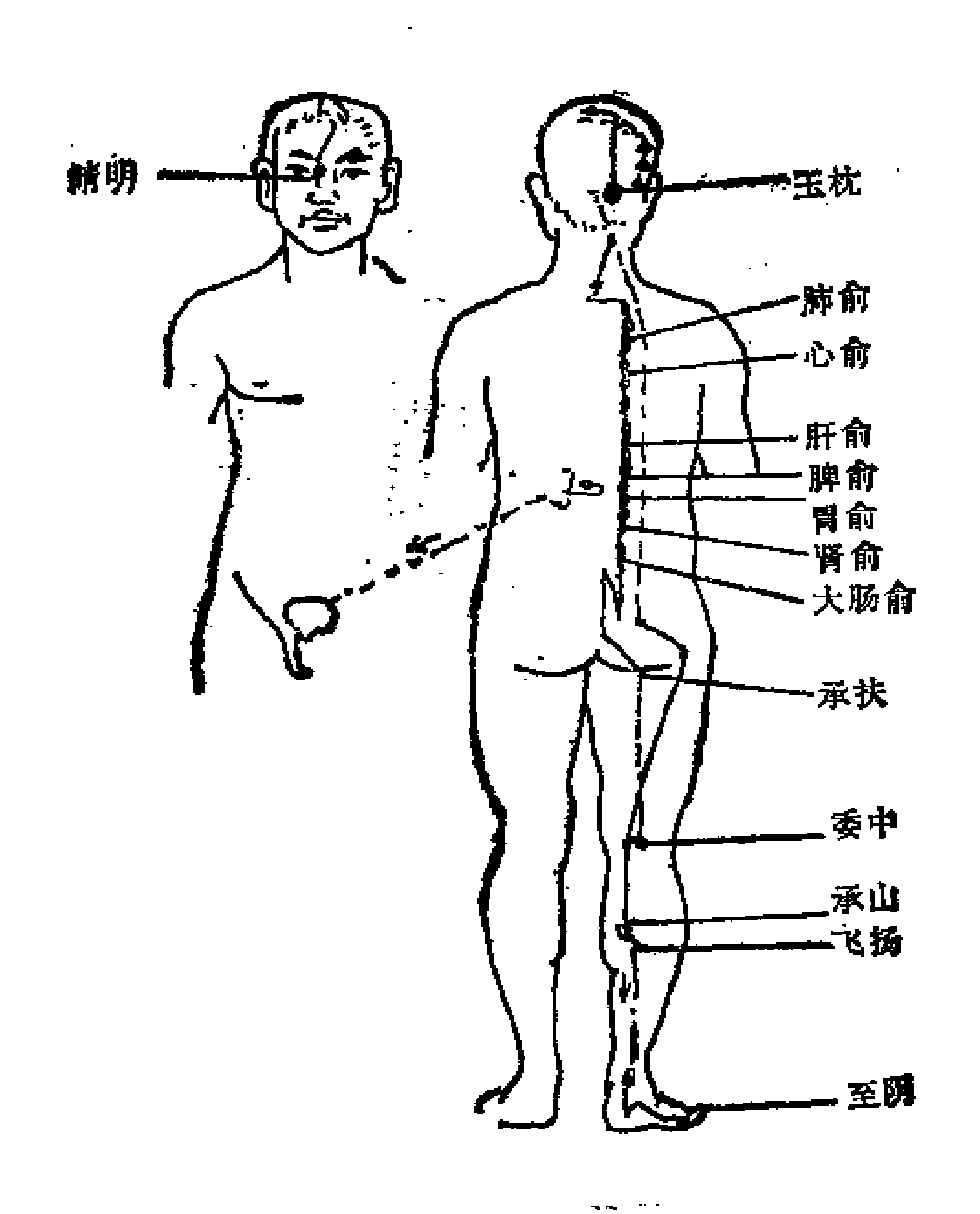


图 136　足太阳膀胱经

起于眼内角，至巅顶，循肩膊、胛脊、腰、内入络肾属膀胱，下循臀、膝弯、腿肚、外踝、至小趾。交足少阴肾经。

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

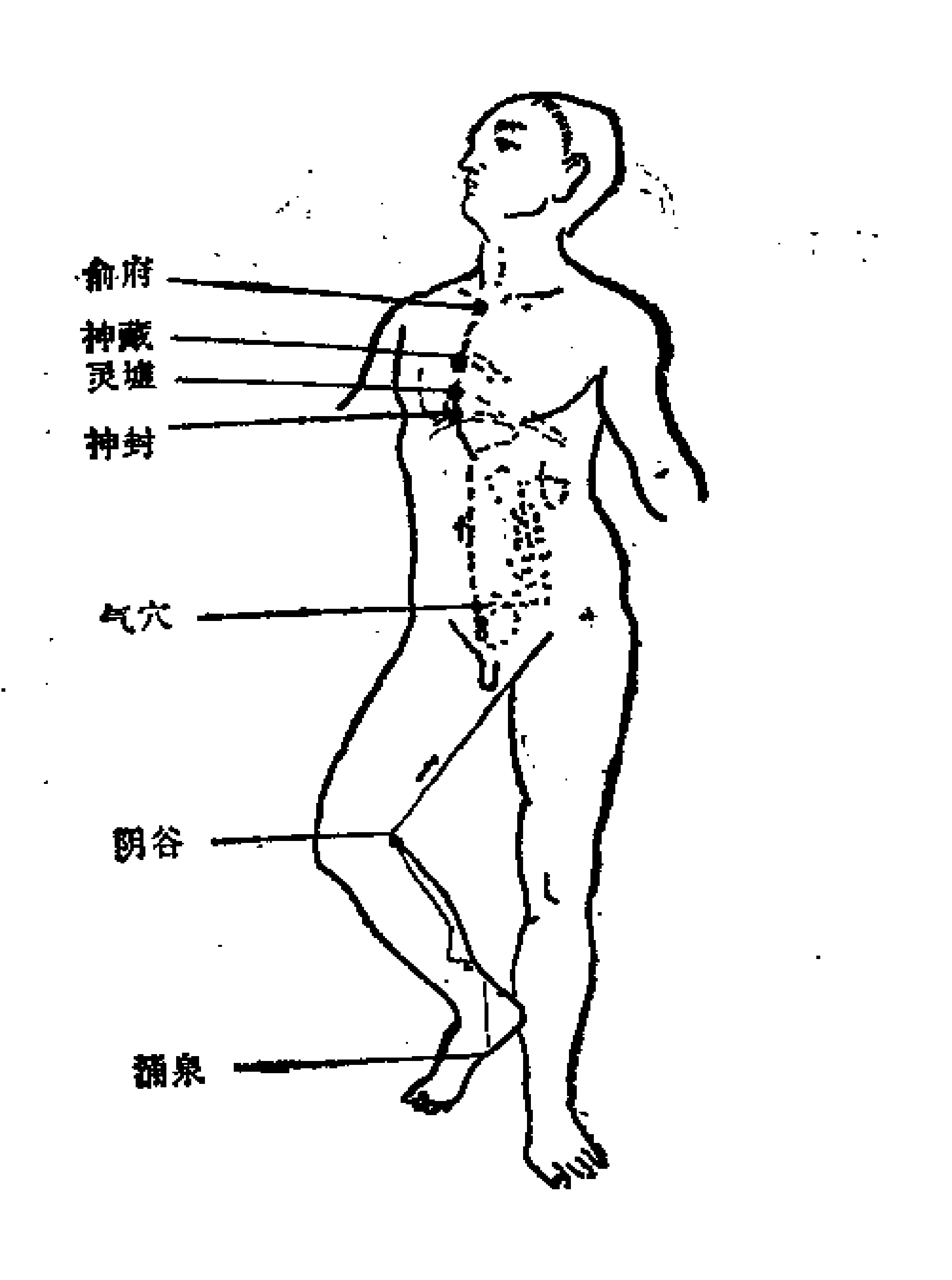


图 137　足少阴肾经

起于足小趾，斜走足心，走内踝，上腿肚、膝弯、股内侧、贯脊属肾络膀胱。其直者，上贯肝、膈，入肺，循喉，挟舌根。其支者从肺络心，注胸中。交手厥阴心包。

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

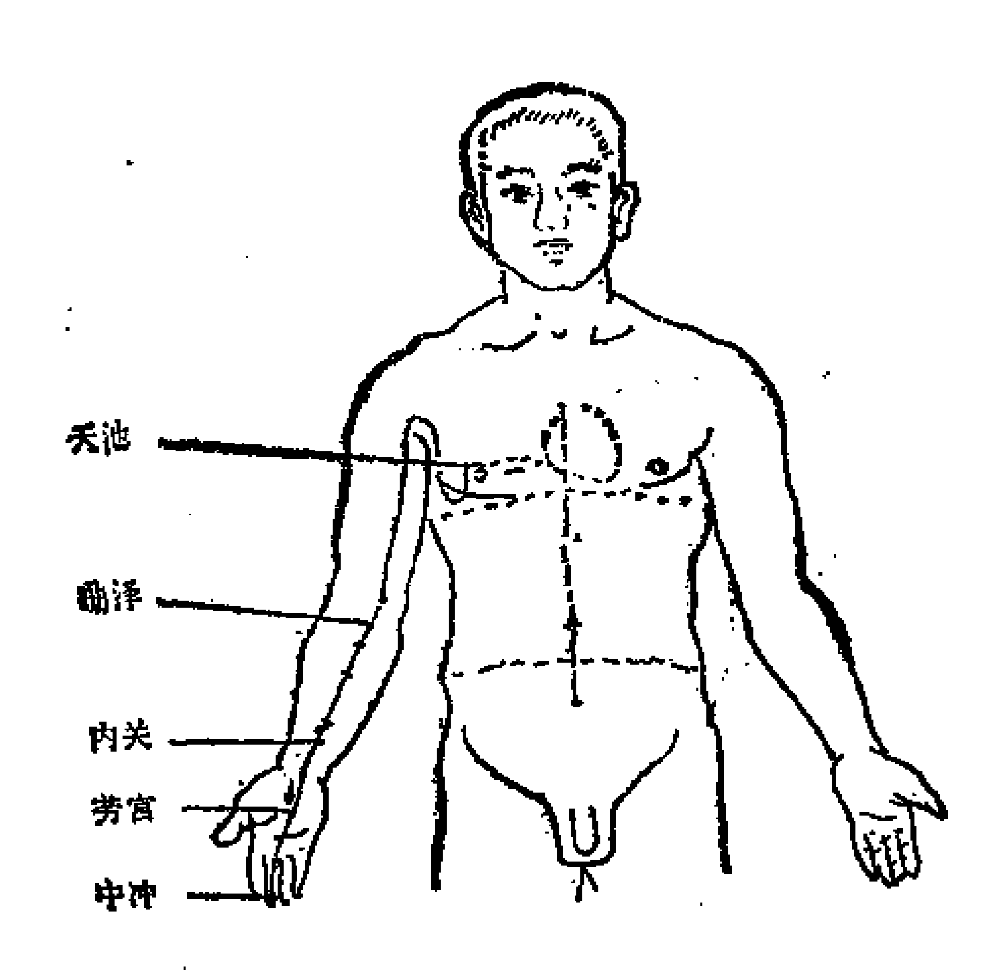


图 138　手厥阴心包经

起于胸中，出属心包络，下膈，历络三焦。其支者循胸出胁，抵腋下，循臂内，入肘，下臂，入掌达中指。其支者达无名指，交手少阳三焦经。

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

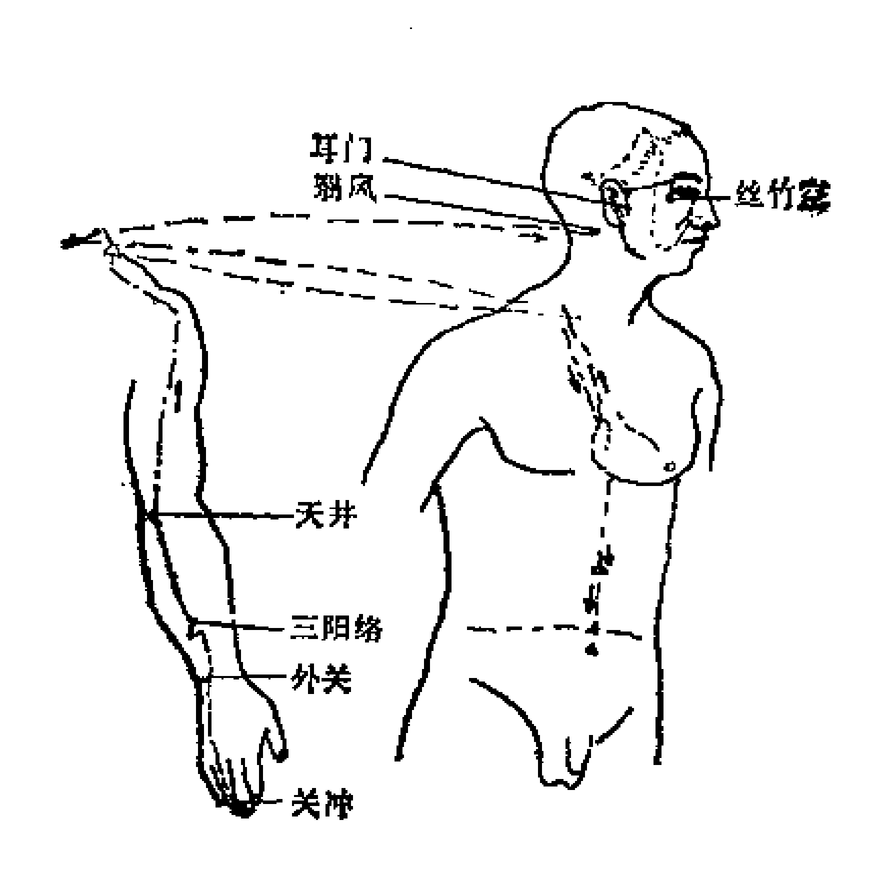


图 139 手少阳三焦经

起于无名指，过腕背，上前臂，入肘，上肩，入缺盆，循属三焦。其支者，上项，走耳后，出耳上角，至目下。其支者入耳中、走耳前，过颊，至眼外角；交足少阳胆经。

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

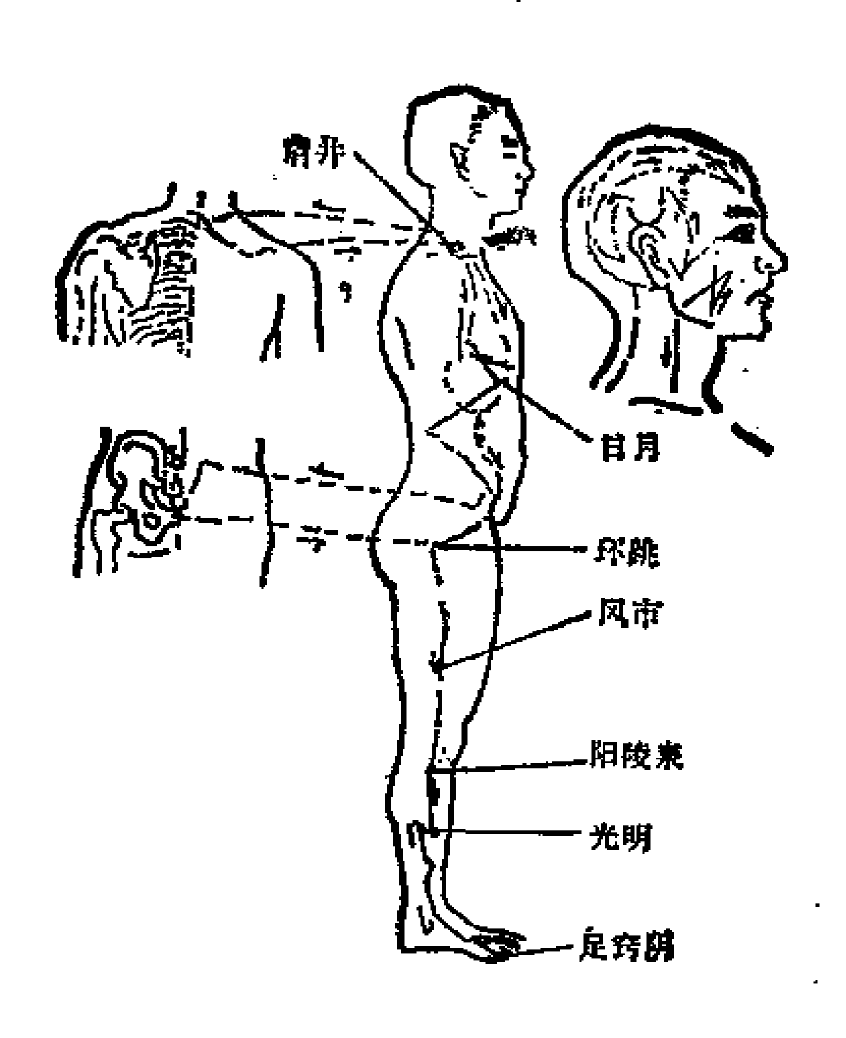


图 140　足少阳胆经

起于眼外角，抵头角，下耳后，入缺盆，其支者入耳中至眼外角。其支者别眼外角下大迎，至肩入缺盆，入胸中贯膈，络肝属胆，循胁，出气衔，绕阴器。其直者，循胸、髀厌、髀阳、膝外侧、腓骨之前，循足背，入第四趾。交足厥阴肝经。

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

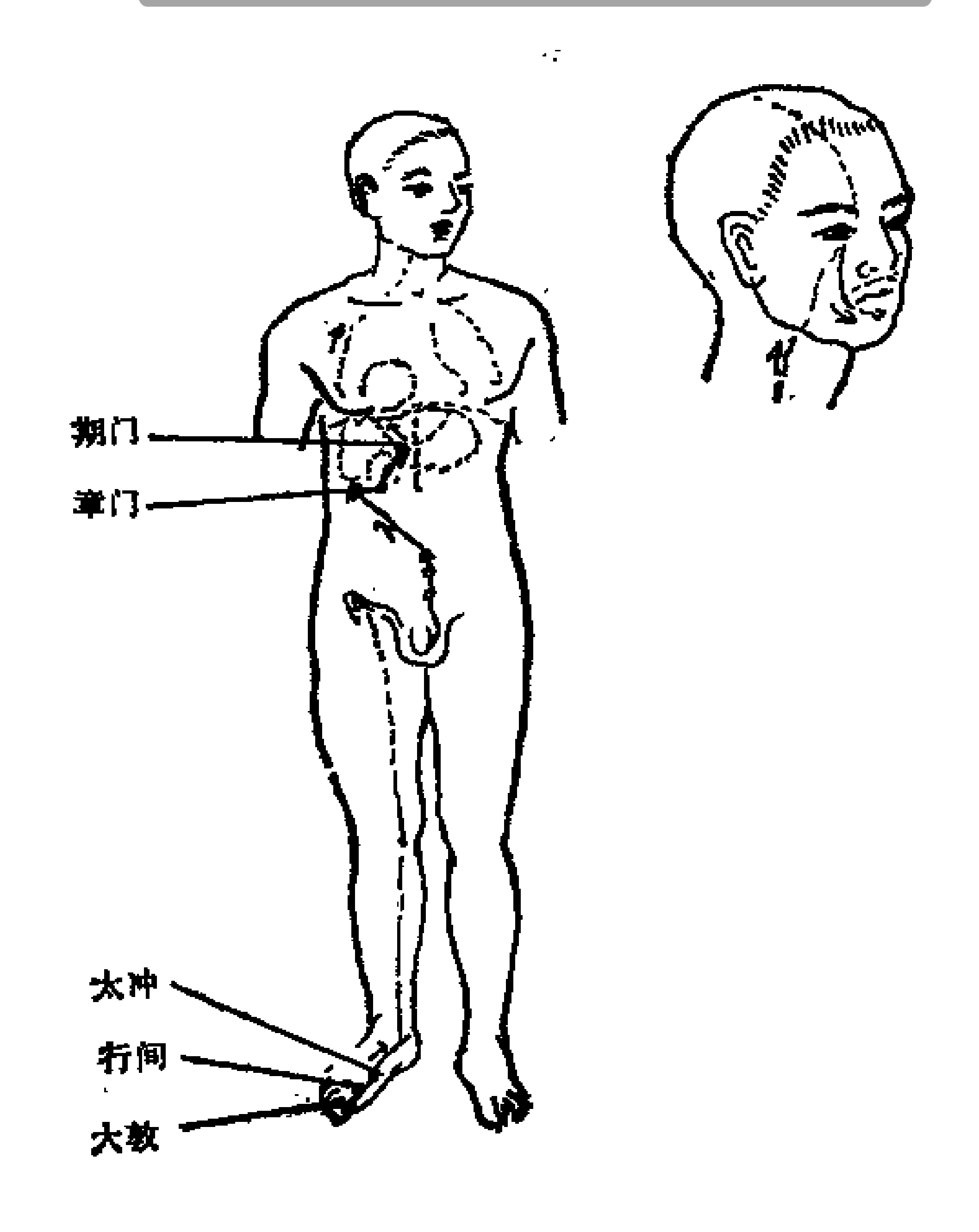


图 141　足厥阴肝经

起于足大趾，走足背，经内踝，上膝外侧，绕阴器，入小腹，属肝络胆，上膈布胁，循喉入目，上出额与督脉会于巅。其支者，贯膈注肺中，交手太阴肺经。

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

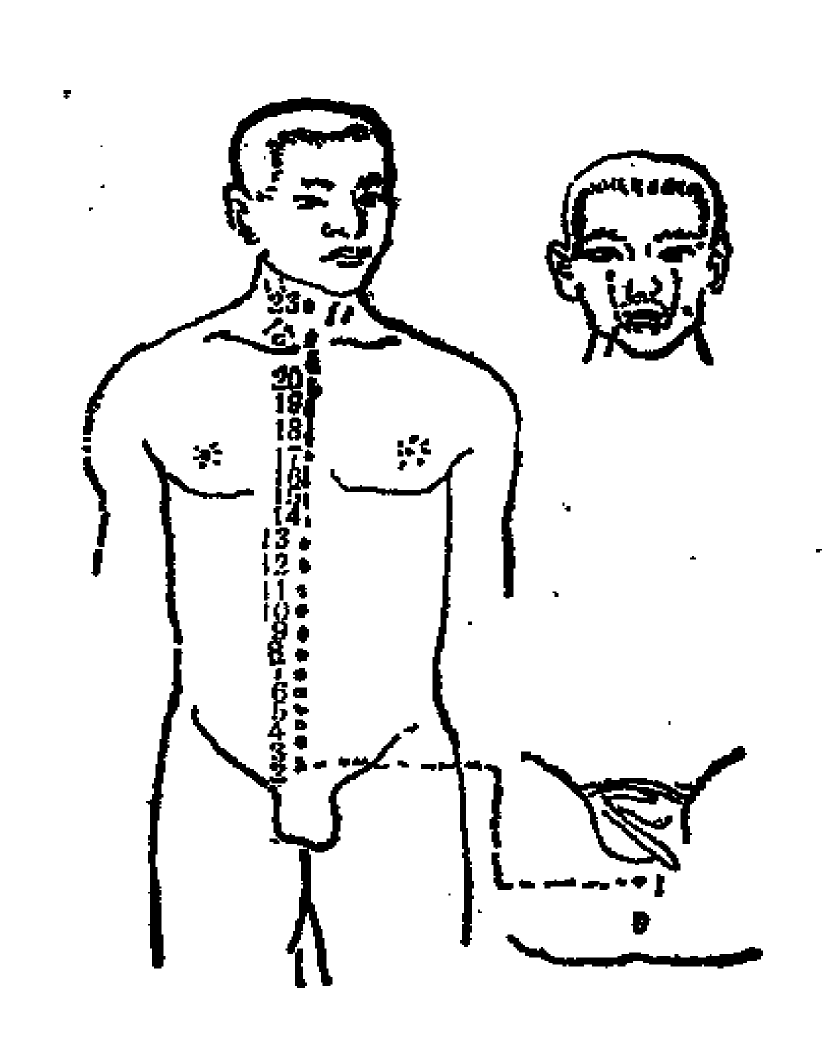


图 142　任脉循行与常用穴名

起于小腹内，下出会阴，绕前阴，沿胸前正中线，上喉，过下颏，环口唇，入目。

①会阴　③中极　④关元　⑥气海　⑰膻中　㉒天突

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

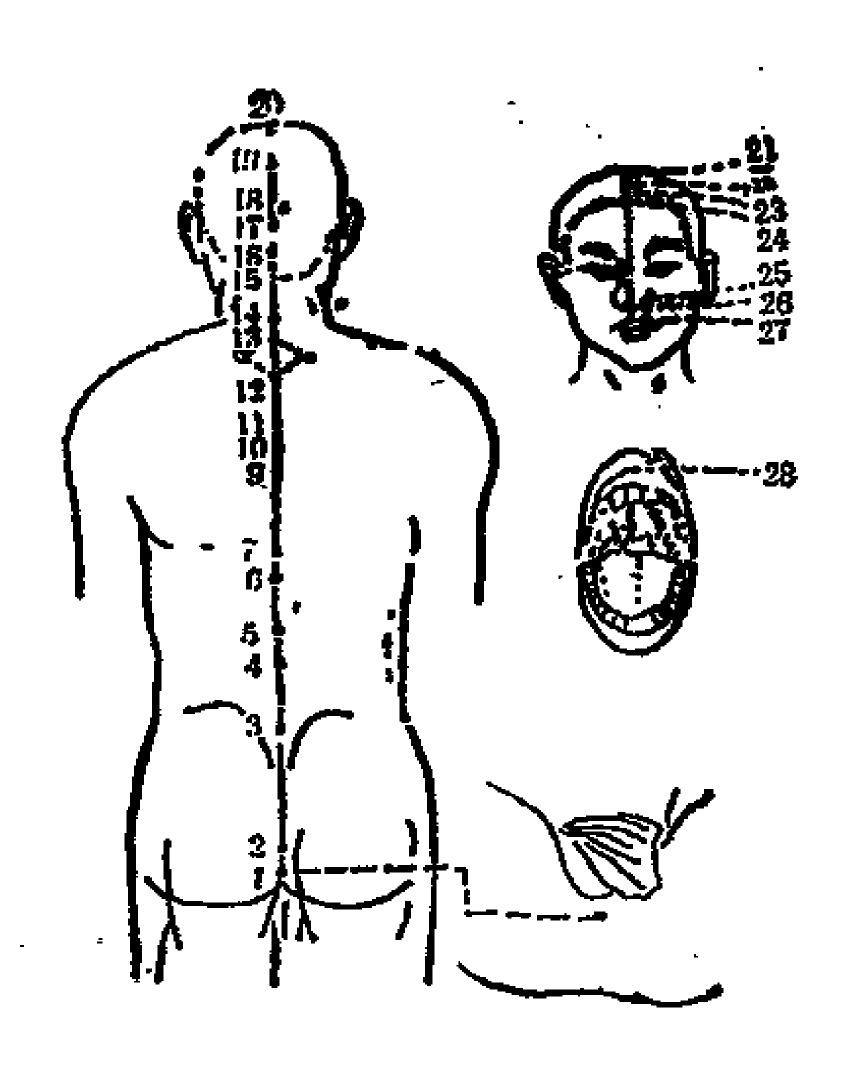


图 143　督脉循行及常用穴名

起于小腹内，出会阴，并于脊里，上至风府入脑，上巅循额至鼻柱与任脉交。

①长强　④命门　⑨至阳　⑭大椎　⑲后顶　⑳百会　㉖人中

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

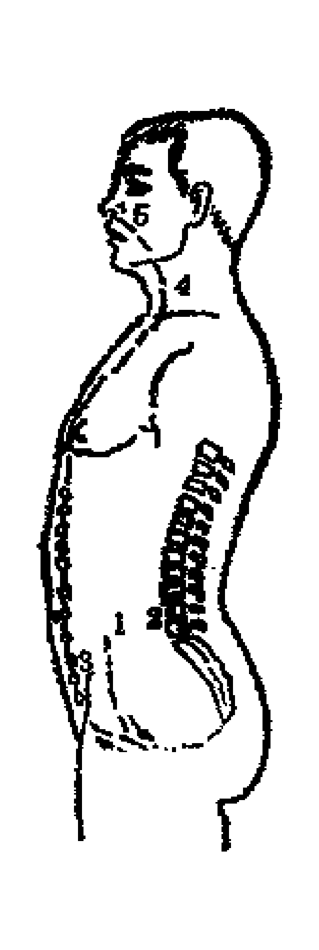


图 144 冲脉

起于小腹内，出会阴，向上行脊柱之内，其外行者経气冲与足少阴交会，沿着小腹部两侧，上达咽喉，环绕口唇。



图 145 带脉

起于季肋部的下面，斜向下行到带脉、五枢、维道，横行绕身一周。

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

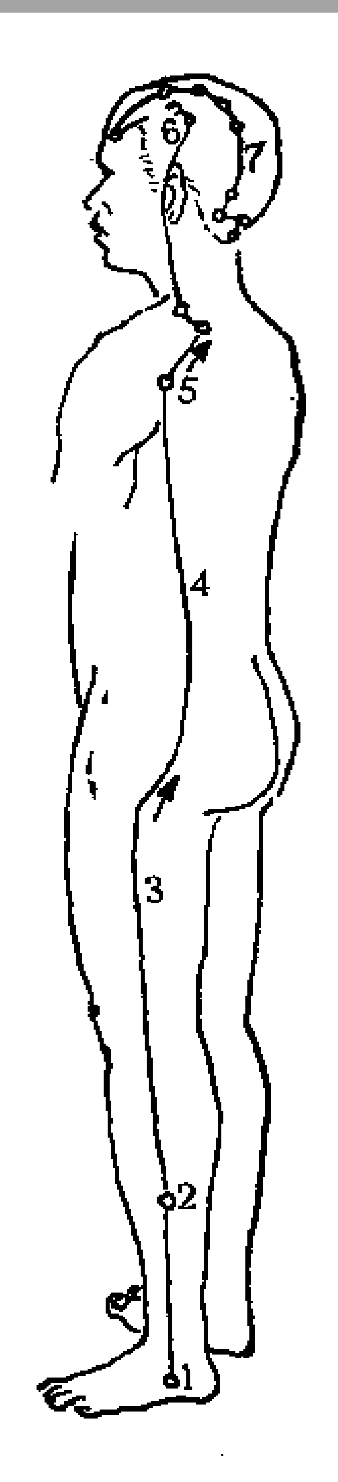


图 146　阳维脉

起于足跟外侧，向上经过外踝，沿足少阳经上行经胁肋后侧，从腋后上肩，至前额，再到项后，会于督脉。

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

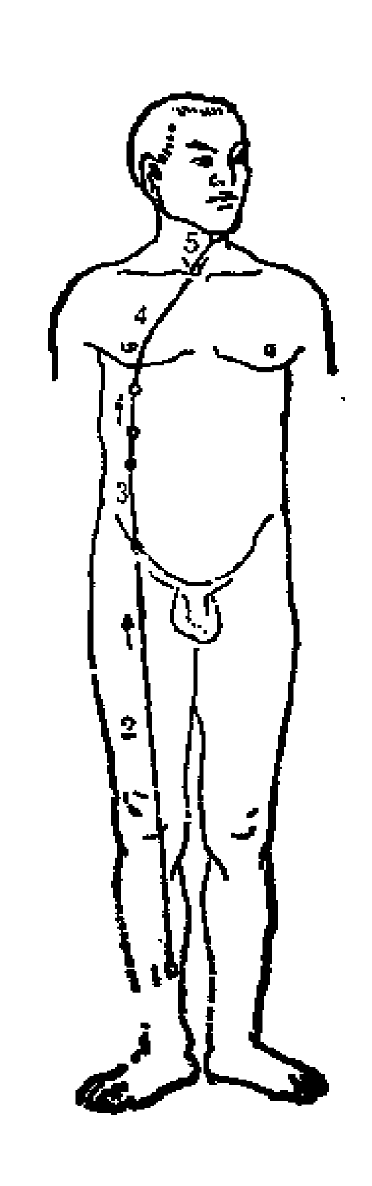


图 147 阴维脉

起于小腿内侧，沿大腿内侧上行到腹部，与足太阴经相合，过胸部，与任脉会于颈部。

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

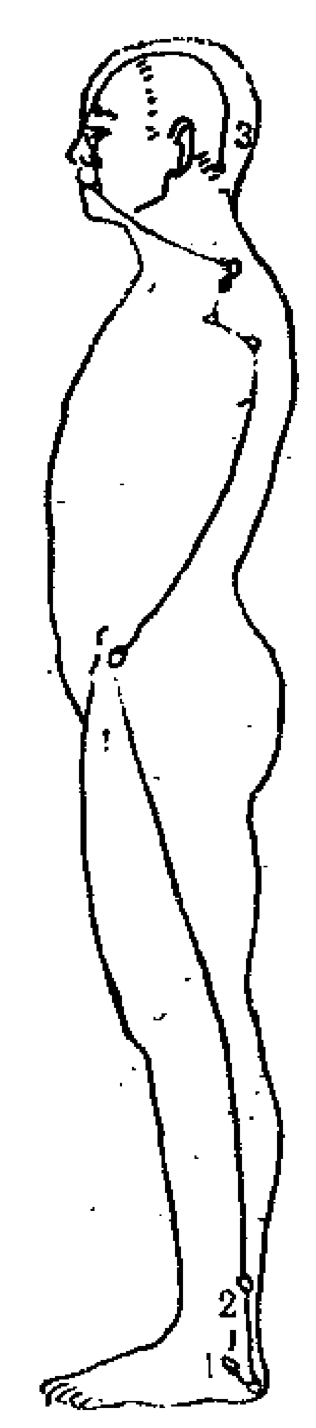


图 148　阳蹻脉

起于足跟外侧，上行腓骨后缘，沿股部外侧和胁后上肩，过颈部上挟口角，进入目内角，与阴蹻脉会合，再沿足太阳经上额，与足少阳经合于风池。

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

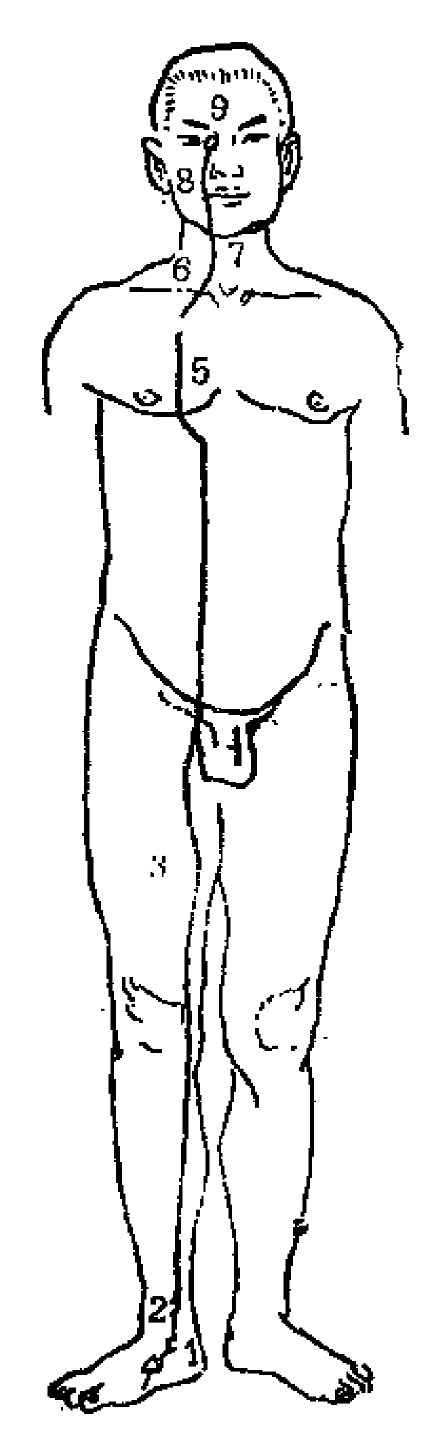


图 149 阴蹻脉

起于足舟骨后，上沿大腿内侧，过阴部，沿胸内侧，入缺盆，经人迎前，过颧部，到目内角，与足太阳经和阳蹻脉相会合。

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

主要参考书目

俸怀邦《超功能气功宝典》，书目文献出版社，1989年6月第1版。

业露华《佛教历史百问》，中国建设出版社，1989年6月第1版。

潘桂明《佛教禅宗百问》，今日中国出版社，1989年11月第1版。

陈兵《佛教气功百问》，中国建设出版社，1989年6月第1版。

邱陵《密宗秘法》，北京工业大学出版社，1990年5月第1版。

娄立中《少林内气外放功》，同济大学出版社，1989年6月第1版。

朴飘译《身体腾空特异功能修持密法》，北京体育学院出版社，1989年5月第1版。

石风芝《人体生命数字信息手印》第一辑，天津大学出版社，1989年8月出版。

刘正《佛家念力气功》，中国国际广播出版社，1989年9月第1版。

刘静平《密宗气功修持法要》，陕西科学技术出版社，1990年9月第1版。

张惠兰《瑜伽》，人民体育出版社，1988年2月第1版。

刘汉文《中国禅密功》，黑龙江人民出版社，1988年7月出

文件由 心無極 免费分享! 版权归属原作者!
切勿用于商业用途! 不得倒卖文件!

版。

陈林峰《中国慧莲功》，西安交通大学出版社，1989年9月第1版。

中国气功科学研究会《藏密气功》，求实出版社，1989年7月第1版。

巨赞《峨嵋临济气功》北京体育学院出版社，1989年8月第1版。

蔡志忠《禅说》，三联书店，1990年11月第1版。

李伦《严新气功现象》，北京工业大学出版社，1989年1月第1版。

修慧《宗喀巴大师应化因缘集》，上海市佛教协会，1990年出版。

云慧《禅定一步修持法》，中原禅定学文献资料研究会，1989年出版。

能海《戒定慧基本三学》，成都石经寺等，1987年出版。

叶均译《清静道论》，中国佛教协会，1988年9月出版。

罗无虚《八正道释义》，香海莲社，1972年出版。

高观如《佛乘宗要》，福建莆田广化寺印。

宗喀巴《菩提道次第论》。

一行译《大日经》。